

شأن شأن



سنة الأولى
العدد ١١

مجلة أسبوعية مصرية للثقافة من ٧ إلى ٧٧ سنة

خطر يتهدد
رئيس هوشية



مغامرة جارية

على شاطئ أرايوكا



سقطت الطائرة وظل كارش قائدھا والملاح والمضيفة شمرًا كاملاً وسط الأمواج. وفجأة ظهرت المنقذة!... تكن في جزيرة أرايوكا الرسمية كان عليهم أن يخضعوا للرئيس حاكم الجزيرة الفاضل فأبوا... وتختطف المضيفة "جاد" والملاح "ماكس"، ويجسد "كارش" نفسه وحيداً بصريح متحدثاً العدو المجهول.



ريك هوشيه يواجه الجلاء

سافر "ريك" والمفتش "بورون" إلى الخارج للقبض على لص هارب... يساعدهما في هذه المهمة رجال الشرطة البلدي الأجنبي... الأمن خطير! ونظراً للأمن في هذا البلد لا يروفت "لبورون" وصاحبه!

تونجا سيد الفيلة



بعد غيبة عاد "تونجا" إلى العشيرة فلم يجد رفيقته "أوهاما" فذهب يبحث عنها برفقة صديقه "نوون" ونمره "أرامح"، وعندما صادفوها وهي على ظهر فيل ضخم لم تتعرف عليهم سبل حرصت الفيل على "تونجا".



ميني جيب وماكسي فوت

اعترض "فانسان لارشيه" أحد لاعبي فريق "أ.س. ميلان" على لعب الأنسات لكرة القدم... وشاء مباراة أقيمت بمناسبة افتتاح الأسبوع الرياضي، أسبب "فانسان" باغواء مفاجئ... وفي أحد البرامج التلفزيونية أغنى على المغنية المشهورة "ميني" وكانت ترتدي فائلة من الفانلات التي ارتداها "فانسان"... ما سر الفائلة؟

- الرياضة : الانزلاق على الجليد .
- الغاب وتسالي .
- الأخطاء أين هي ؟
- كلمة السر .
- كلمات متقاطعة .

- أضف إلى معلوماتك .
- من تاريخ الشعوب : مهد الحضارة الغربية
- لك يا فتاتي .
- غرائب الطبيعة .
- قصة العدد : ربطة العنق الخضراء .

سفر النسخة :

ع.م.ع	١٠٠	مليم	أبوظبي	٢٠٠	فلس
لبنان	١٠٠	ق.ل	السعودية	٢	ريالان
سوريا	١٢٥	ق.س	عمان	٥	شلات
الأردن	١٢٠	فلسا	السودان	١٥٠	مليما
العراق	١٢٠	فلسا	ليبيا	١٥	فترشا
الكويت	١٥٠	فلسا	تونس	٢٤	فترشا
البحرين	٢٠٠	فلس	الجزائر	٢٤	دينار
قطر	٢٠٠	فلس	المغرب	٢٤	درهم
دجبا	٢٠٠	فلس			



PUBLICA SA

1971 TRADEM - SA - Genève

Autorisation pour l'édition Arabe

الناشر شركة تراديكسيم

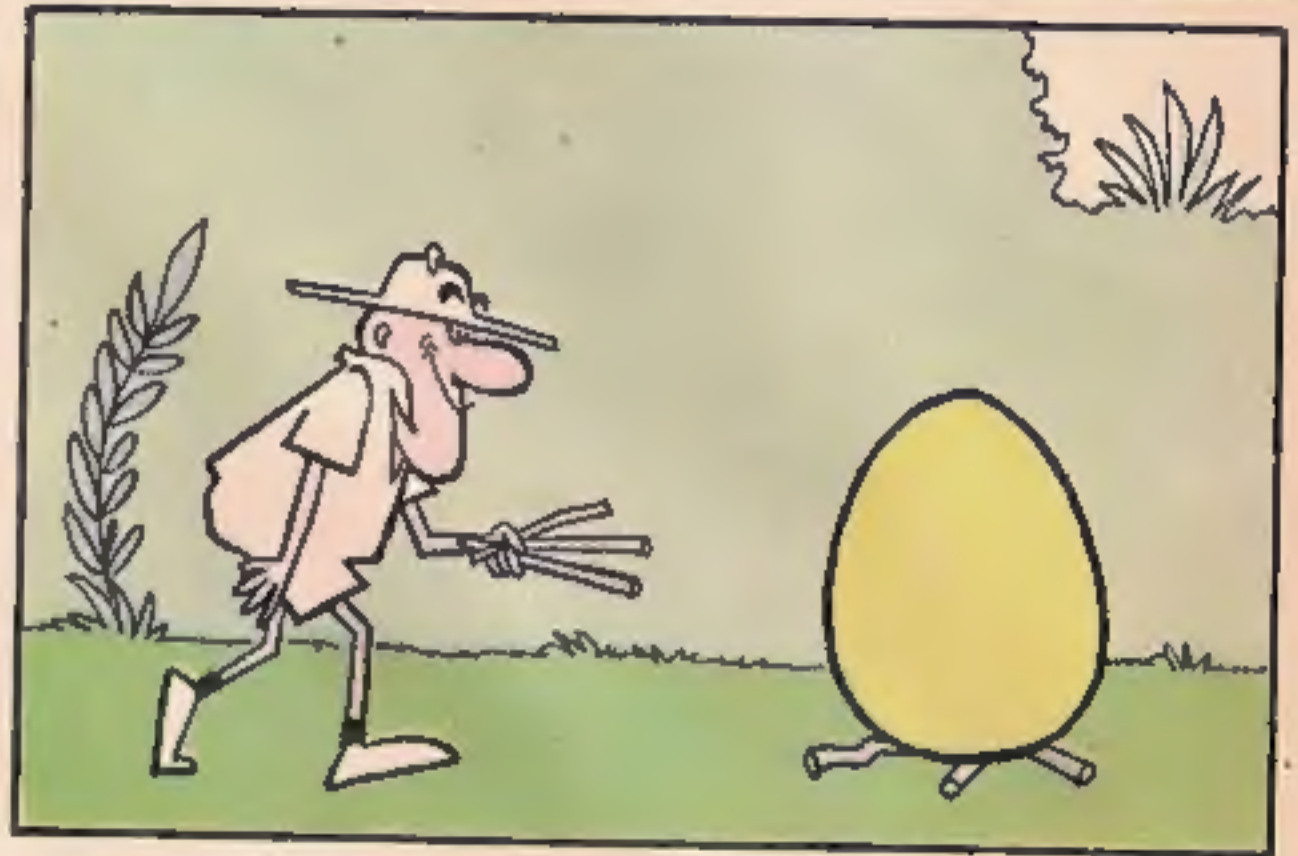
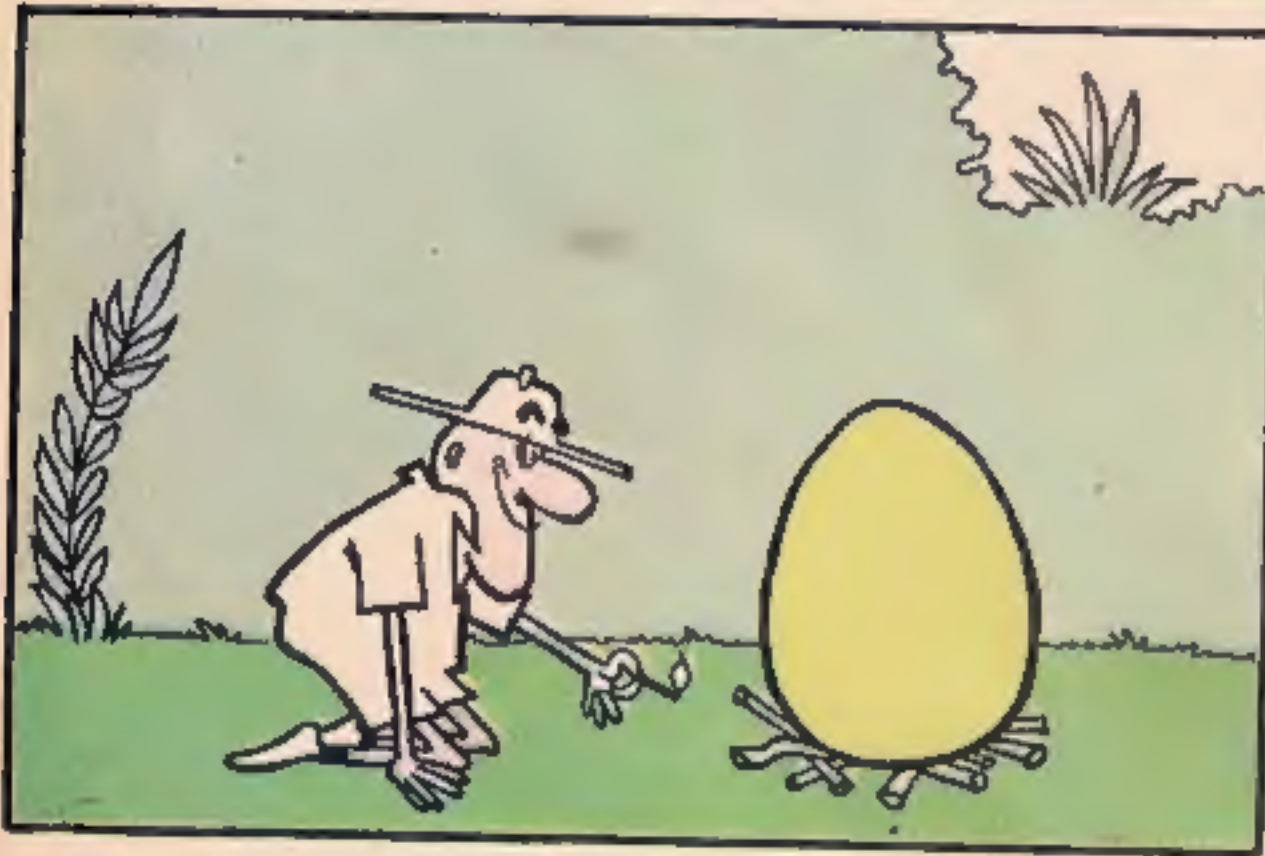
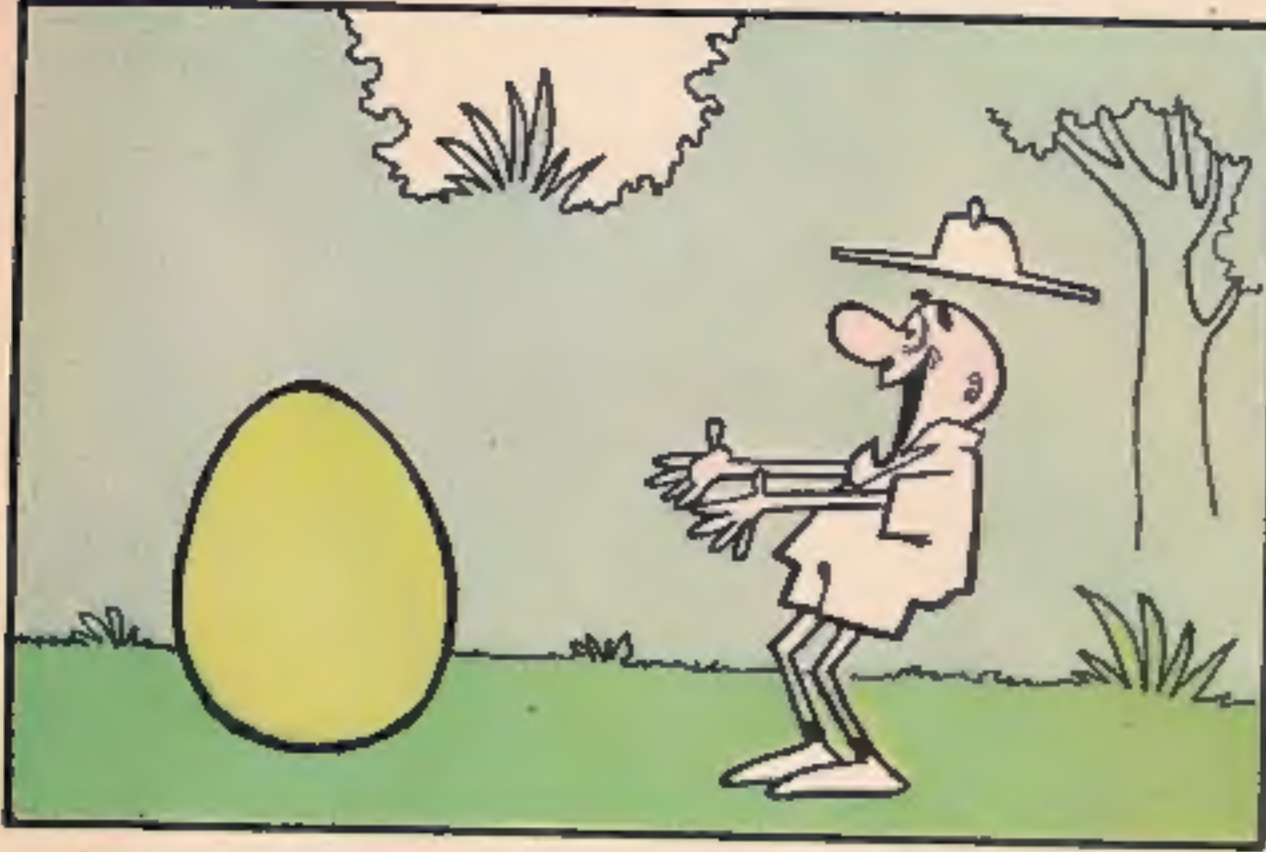
شركة مساهمة سويسرية - جنيف

الإشتراكات : في ج.م.ع - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٤٨٩

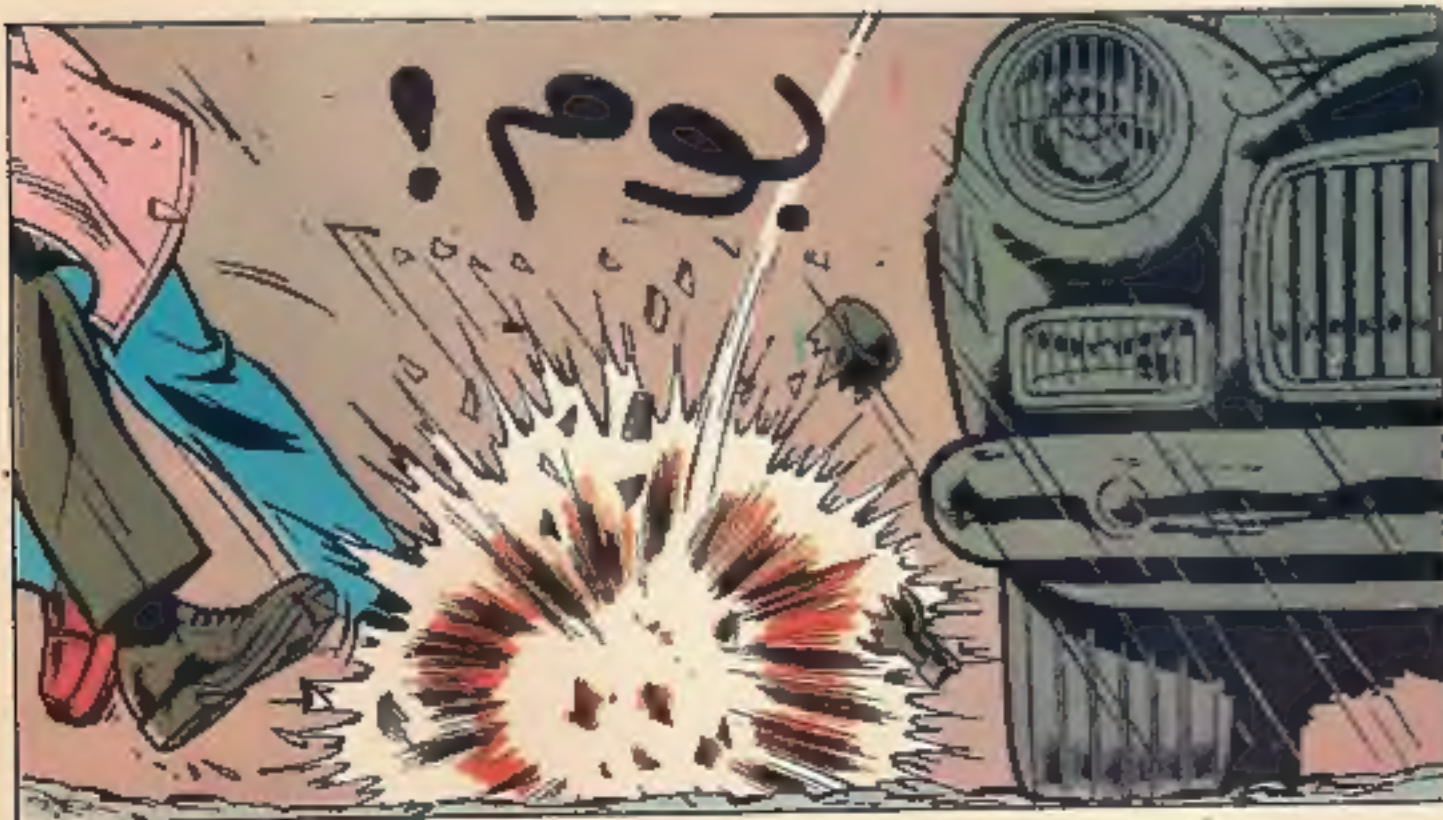
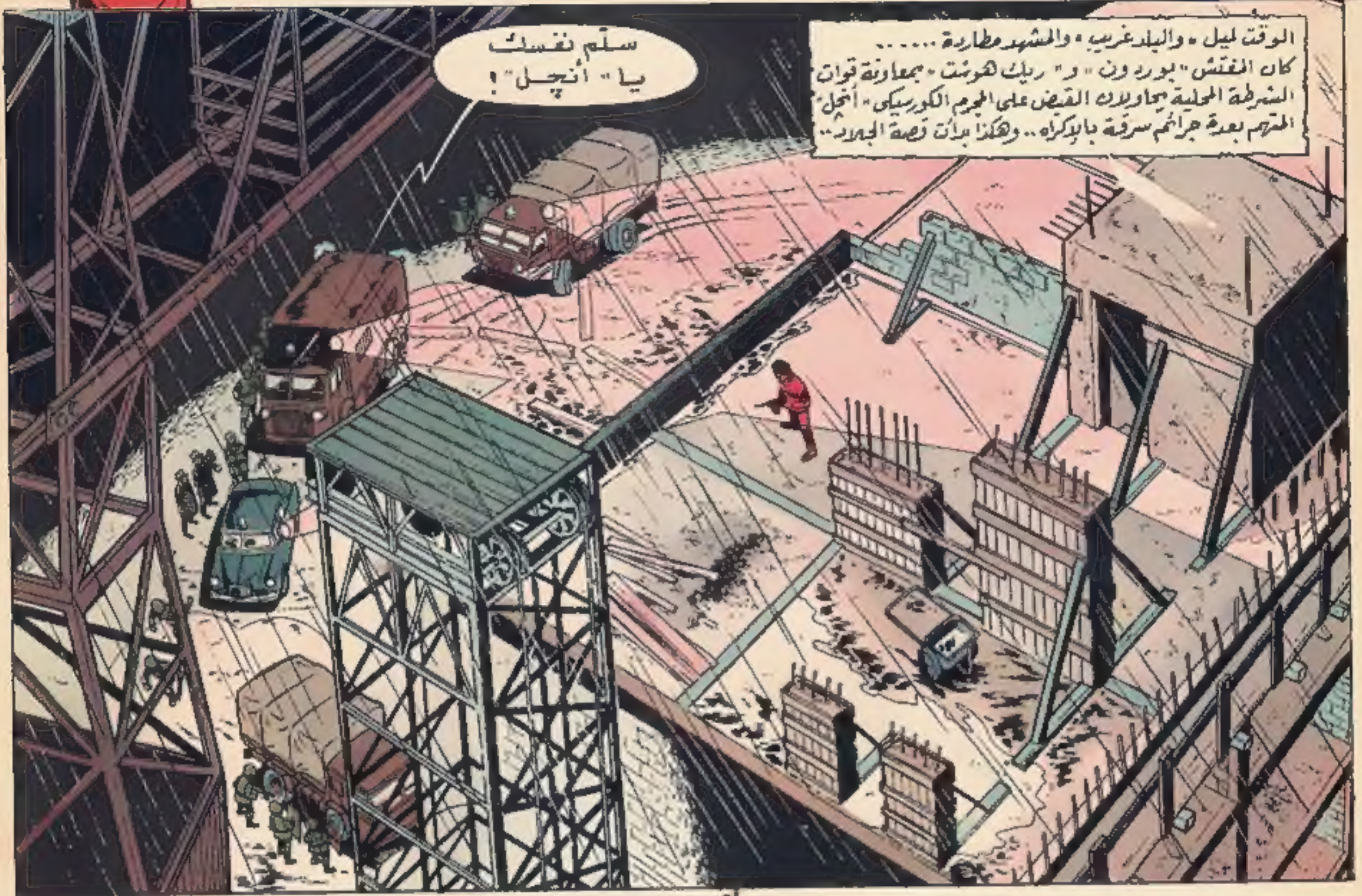
مطبع الأهرام التجارية



ماتس المکتشف



ريك هوشيه



بيواجه الجلال

لقد ارتكب "أنجيل" جرائم كثيرة حقاً، لكنه إنسان
 قبل كل شيء؛ فدعني أقبض عليه... بطريرقتنا!

ليكن إذا كنت تعتقد أن حياته
 مساوية لحياتك في القيمة!



... لقد أضعنا من الوقت الكثير
للمفتش - بوربون - وسأعطى لرجالي
أمرًا ببلدق النار لكي يشوي هذا القاتل
لحظه -
أيها المفتش -



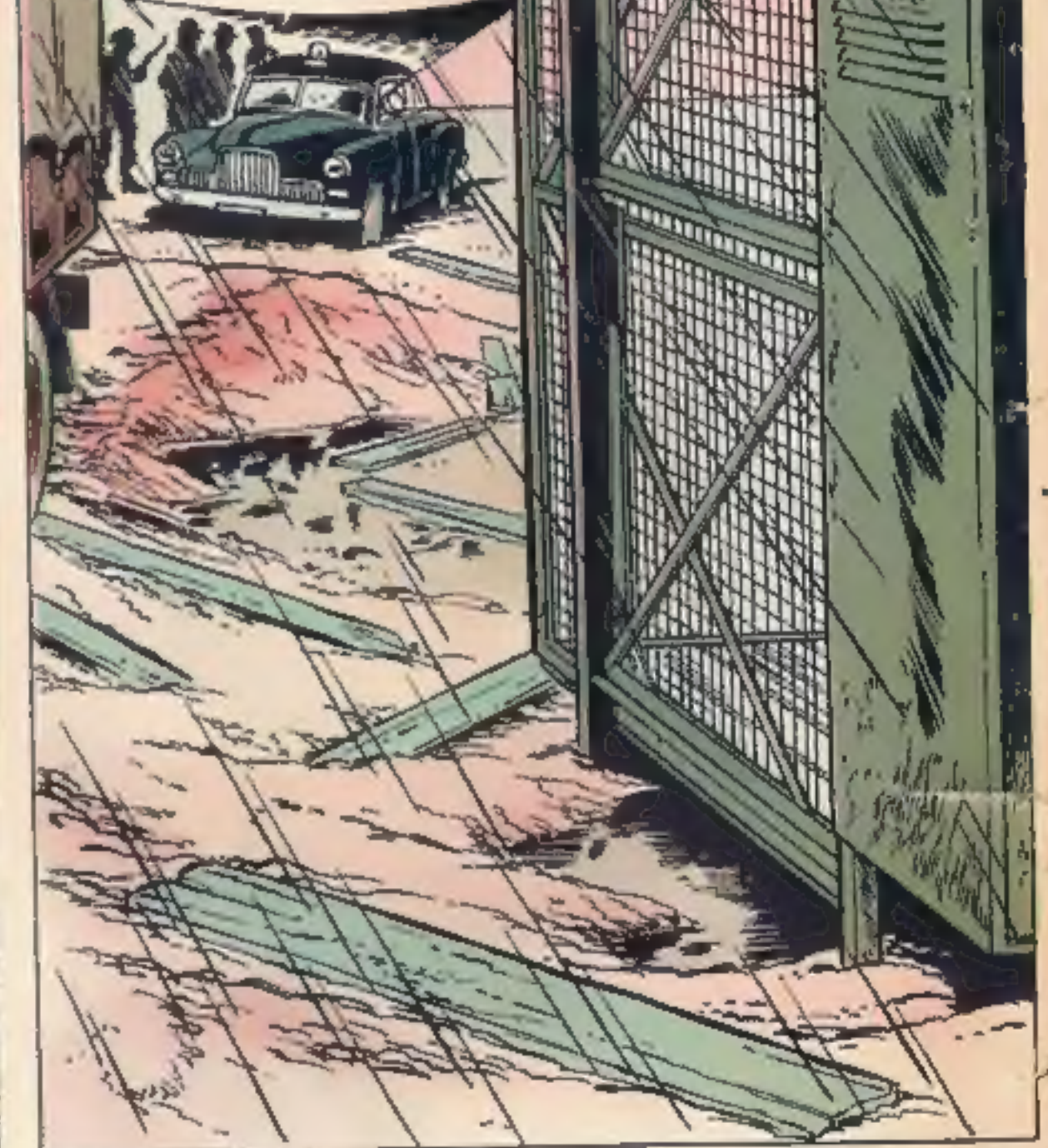
زجاجات "مولوتوف" ! يبدو ان مواطنكمما مجرم خطير
ونحن في هذه الحالة نضرب في الملبان ، ونعلق مثل
هذا الكلب المسعور على أبواب القرى ليكون عبرة لغيره



و بعد از وفات



ماهي خطتك يا ريك ؟
محاولة الوصول الى المصعد ..
بينما تطلق النيران لحماية ظهري !
أهل سيكون الدور على !



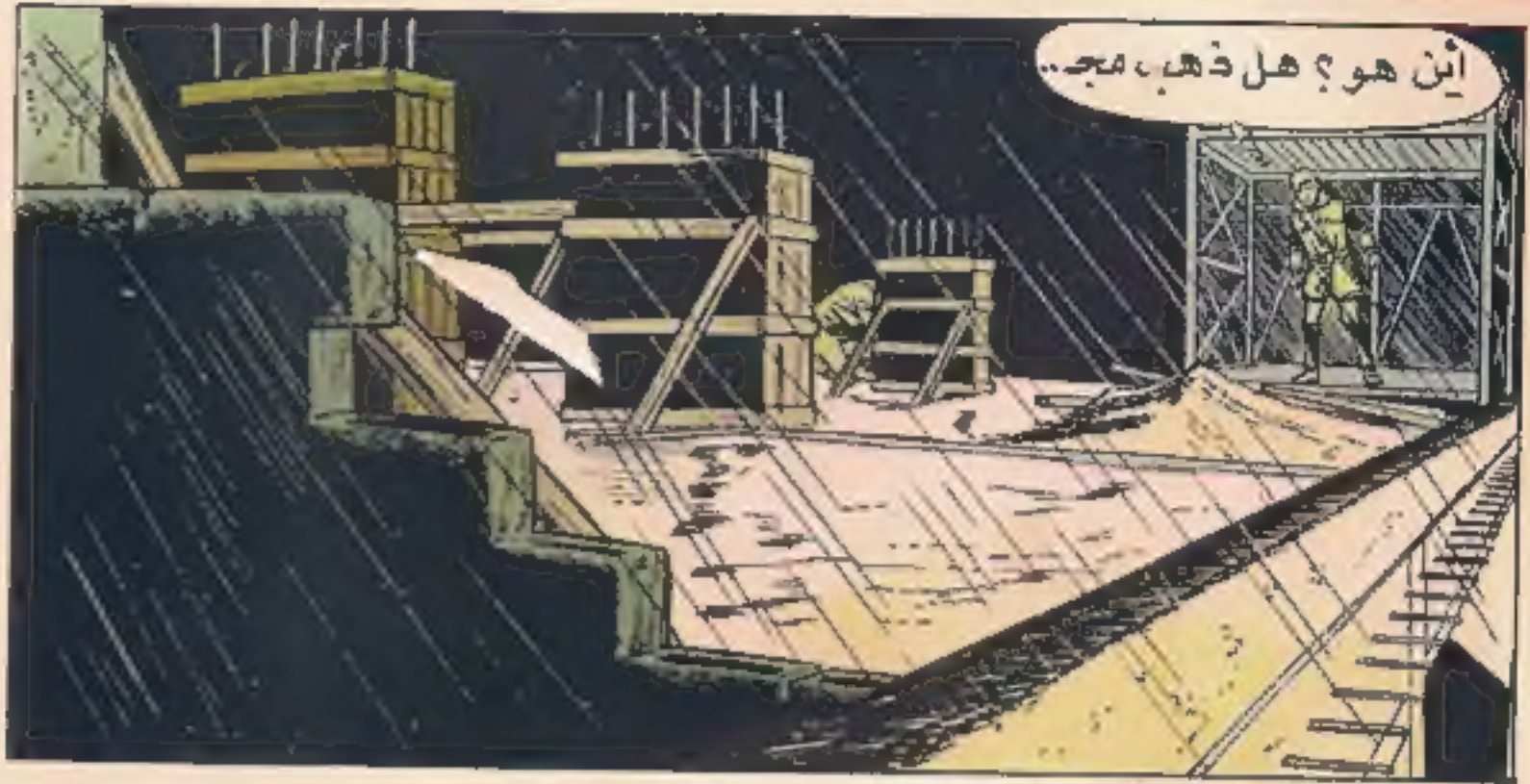
هم ! لقد نجح في الوصول إلى المصعد
مآكات يجب أن أسمح له بذلك .. فنحن
هنا نحافظ على أزواج ضيوفنا !!
حقاً ! إن إكرامكم للضيوف
واضح أيها المفتش !



وقد هذه الامور ..
 كل شيء على ما يرام ..
 لكنني لم اصل بعد إلى السماء ..
 أو بالأحرى إلى الجحيم ..



ريك هوشيه



سواءه الجلال



الفصل الثالث
الجرف أو صراع مع الصخور ..!

هذه ساعات طويلة
لكنني روي كاريون
لم يشعر بمرور الوقت
والتسليم إلى صخرة
القسم التي أعادت اليك
إلى الدمار العجوة في عروقه

أصغر هو وموربان "إنه يقف في الفهر
هريمان صواريخ "أرايوكا" .. وكان
ذلك منذ زمن بعيد .. إنه يذكره
وكانه حدث في عالم آخر ..

ولجأة عادت لانيون البحر ارميه ..

يا إلهي!
"ماكس"
تجاذ ..!

ومست قديراً عال ذراعه .. ناهض أخيراً
بشعور طبيعي .. الله وهو اضلأ ..



بيدوانتي ظلمت فاقد الوعي طويلا
انت كل شيء قد جف منذ وقت ..
لكن حمدا لله ! مازال المسدس
صالحا ..



ان اذكر .. لقد
وقعت بجاذ في الا سر
وقفرت انا وماكن في النهر
لنتفادي السهام .. ثم هذه
الرمال وهذه الوحدة
لقتلتة !!



لا أحد نفسي
صالحا للسباحة
مرة أخرى ! ليكن شعاري:
الصحة والسعادة في
تسليق الجبال !!



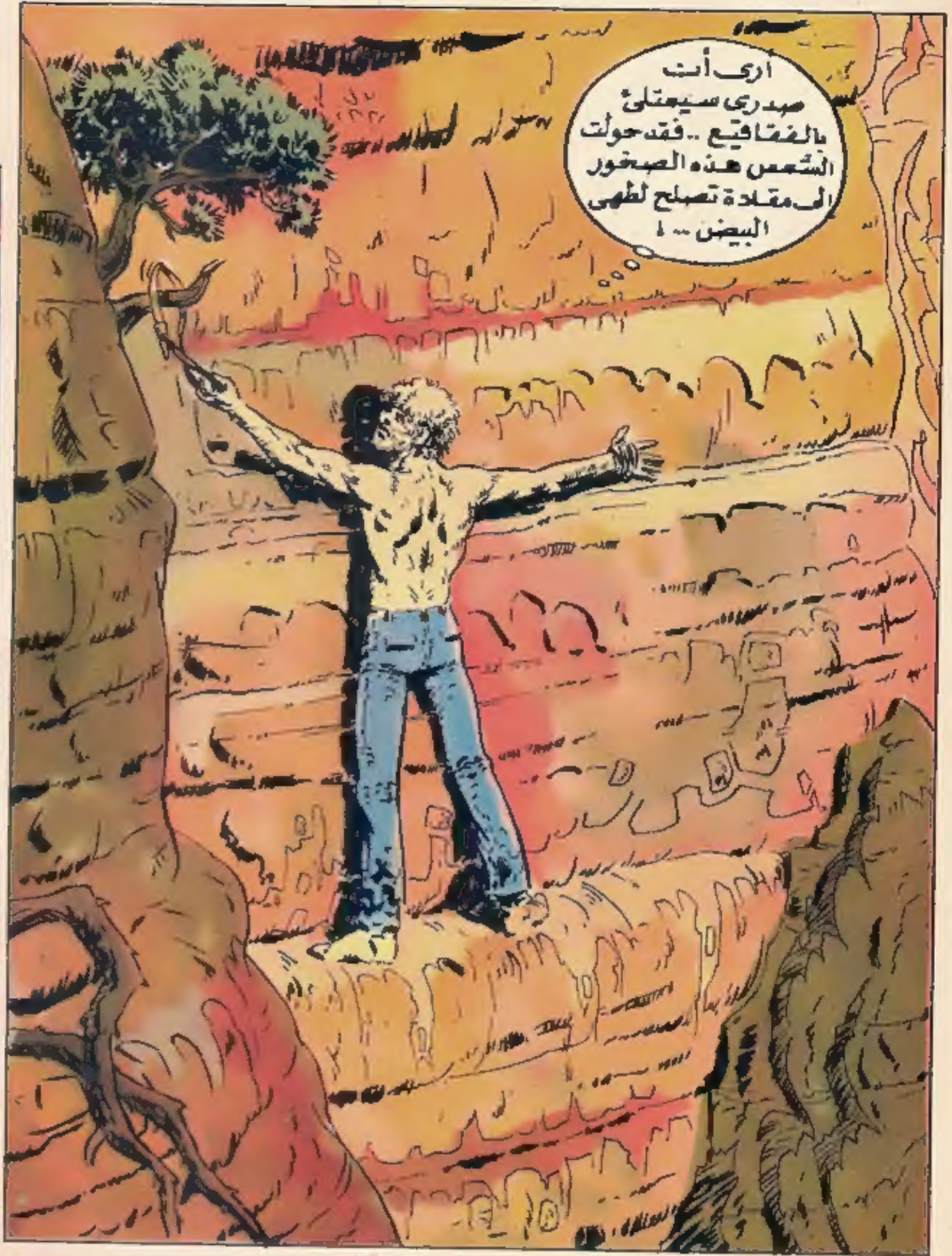
بذراع جريح ..
واخر يرتعش ضعفا ..
بيدوانتي سأستخدم
أسناني عند
الزوم !



هناك
مخرجين ..
النهر
وهذا !



ليكن ! فني
النهائية
سأبدو كمومياء
بمتفحمة !



أرى أنت
صديقي سيحتلني
بالفتافيع .. فقد حولت
الشمس هذه الصخور
الى مقلاة تصلح لطهي
البیض .. !



سيكون
منظر ربح
أجمل
من ..



إنت قلبي يربح
بيت ضلوعي .. حقا
إن السنيت الطويلة
التي قضيتها جالسا في مقعد
قيادة الطائرة الوشير
فقد أفقدتني لياقتي !



منظر هذا
الرئيس الذي
أطلق رجاله
في إثرتنا وذلك
بعد وقوعه
في يدي !



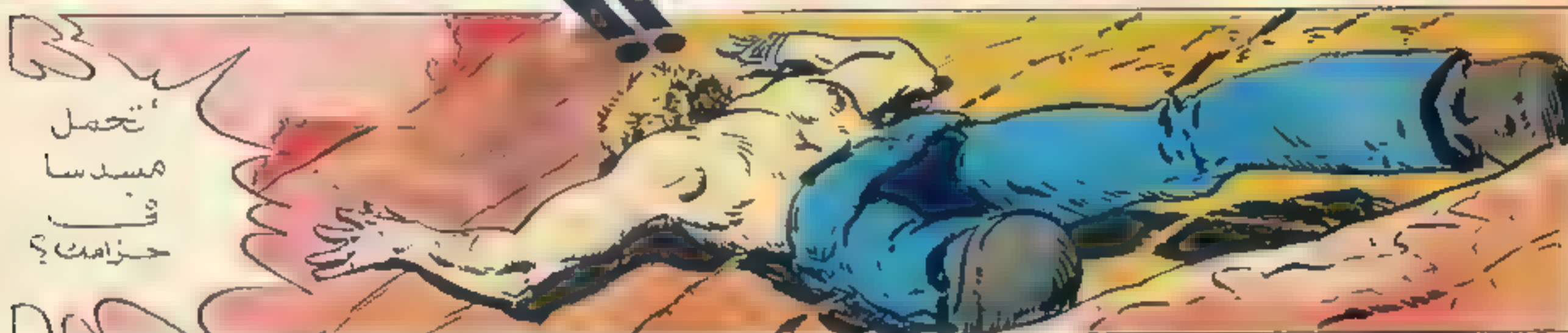
ما هذا ...
الذي يسقط على
رأسي؟ أشعر
بشيء. أترقت
على ...



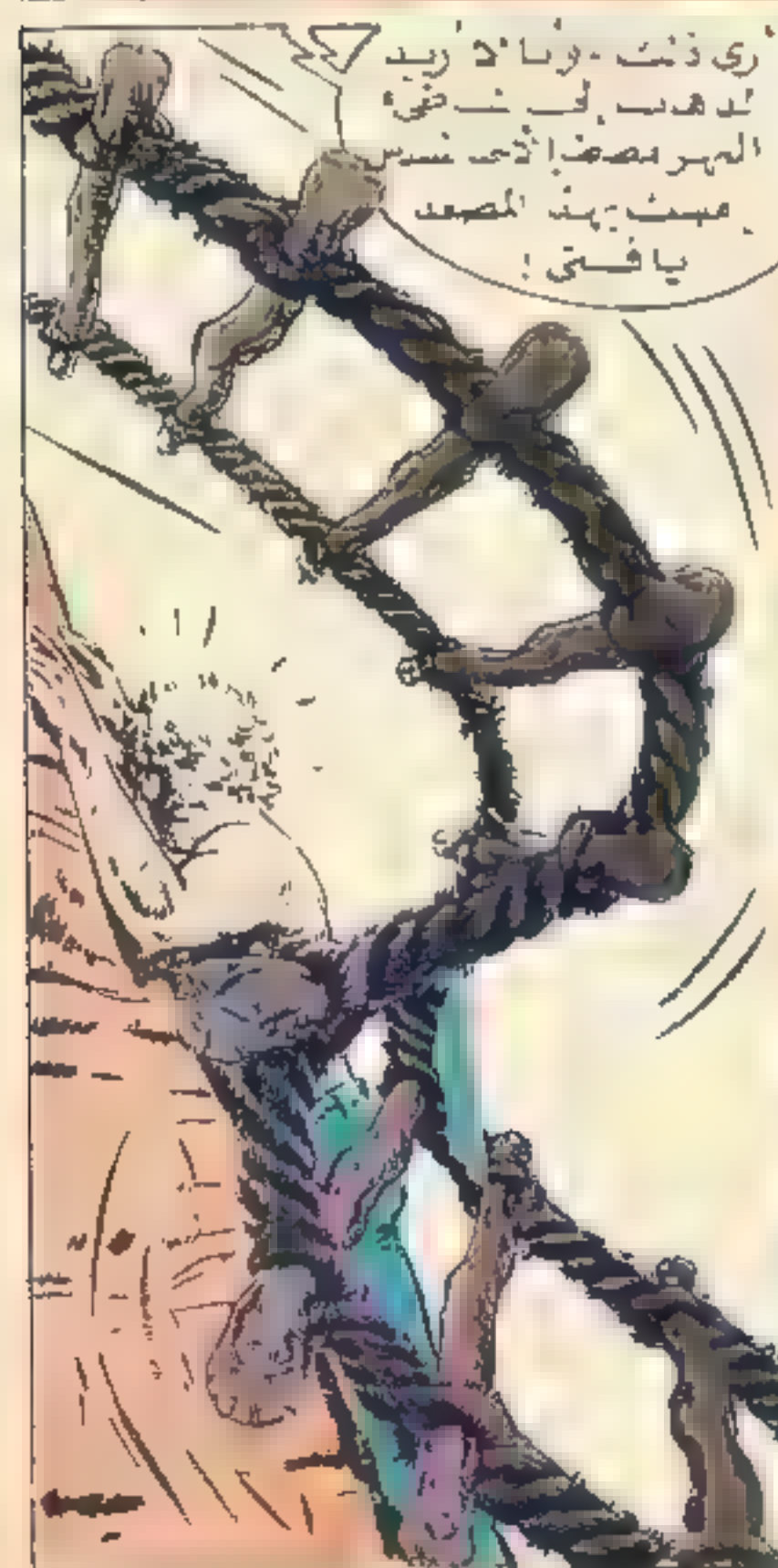
يا الصيغور أصبحت
مليساء كأنسكيت
لكن لا بد لي من ...



وبعد ...
في البداية
كانت العملية
سهلة مغربة لكن
لا مرتعير في
نهاية



تحمّل
مسدسا
فـ
حزامك؟



ري ذلك. وأنا لا أريد
لأذهب إلى هنا
الهرم هذا الذي نسس
مست. هذا المصعد
يا فتى!



انقطيني
إياه مقابس
إنقاذك؟

د. برووخ
إلى ...
مأسف

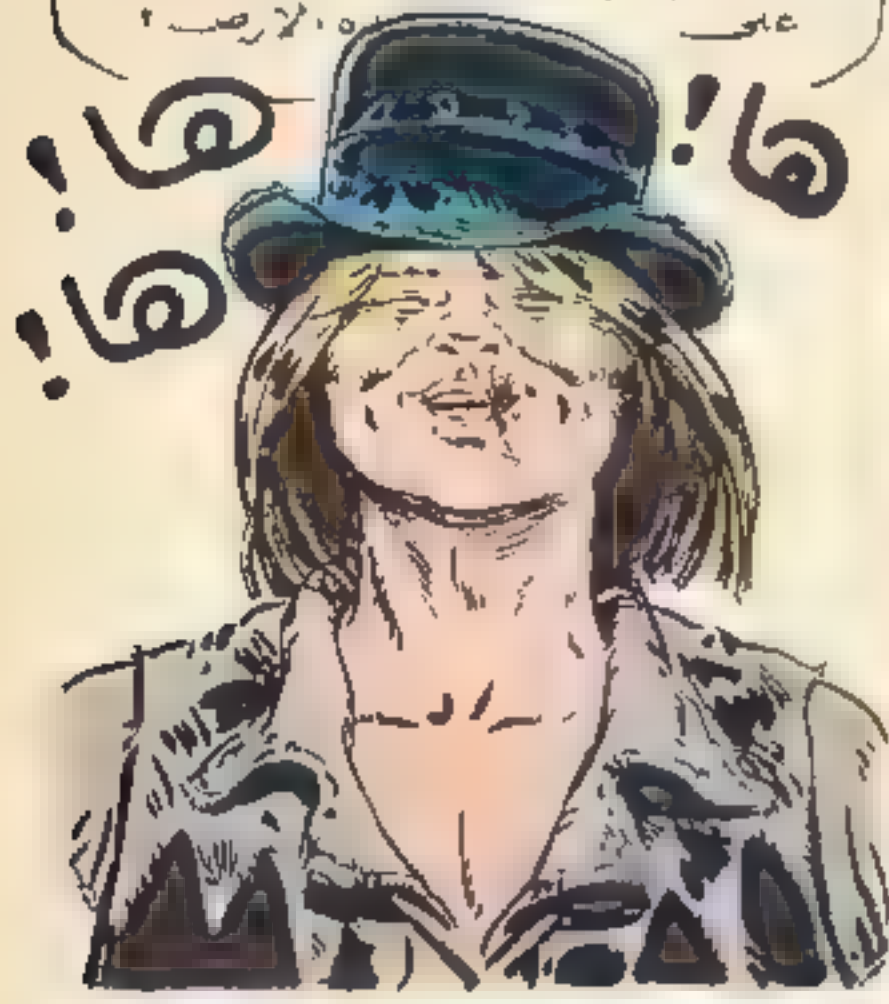


هذه
ليست سؤالا
يا فتى ...
مانوعه؟!

من
أنت؟



هنا هو لغتي لمصلح! لقد سميت منه
مازنا يوجد بهاء من، مثالك
على



واضح أنك لا تقدم
تكتير عن زايوكا
يا فتى.

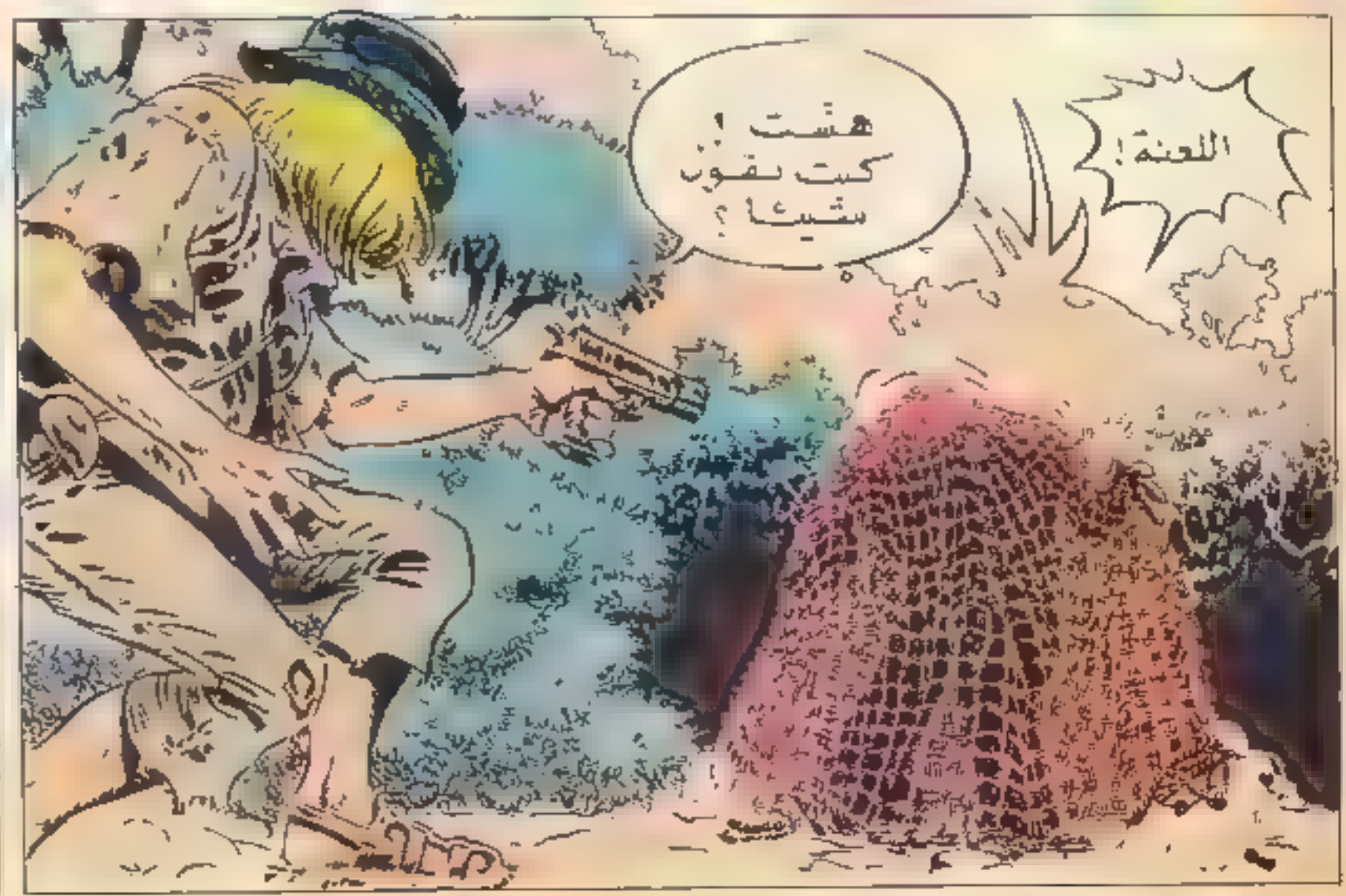
يتحدث عن
أريوكا هذا الركن
نعم لجريرة بني سكر
مصانة من الحجابيل
نؤشرون



حسنًا ..
سأربط ما ذاكيت
بده حقا ..



كف عن هذه الحركة
فانت مستنف هذه لشكة
نق تعبد شايجر
في حدنها



هشت!
كيت لقون
شيئا؟

اللعنة!

على شاطئ ارايوكا



عرف ذلك -
فحين اذبح كذا بعدكم
بالصعد على شاطئ كنت
الرسالة كانت من لرئيس الذي
يصلت حيشا في زي لفرسان
لمدرعة - وهو يقتل كل من لا
عصع له - وهذا ما حدث لعصر
لرئيسين ليدن كابو في
لجربة عند قدمه

رب تكوب
استعد؟



هذا ما حدث - ارايوكا
نشهدت لوصول - ارايوكا
لجربة لوصول في
لجربة - ارايوكا
سقتيها

هذا ربح كابو - ارايوكا - كنت قائد لظاهرة
سقطت في ليجرو استطعت لوصول في هذه
لجربة برفقة لخصية ولخلاق واحدة - ارايوكا
عصبة لسكر - لآخر مات لرايوكا



حسنا - ارايوكا - ارايوكا
على شرط لرايوكا
لي سكتا - ارايوكا
لوصول لرايوكا
على لرايوكا

هذا فضل
فيما استطاع
لرايوكا



ثماني سوت - ارايوكا
لرئيس حلاها - ارايوكا
يد غنيا ولا غيبها - ارايوكا
لرايوكا لرايوكا



هذا لرايوكا - ارايوكا
وهي من لوصول - ارايوكا
لرايوكا - ارايوكا
لرايوكا سوت - ارايوكا

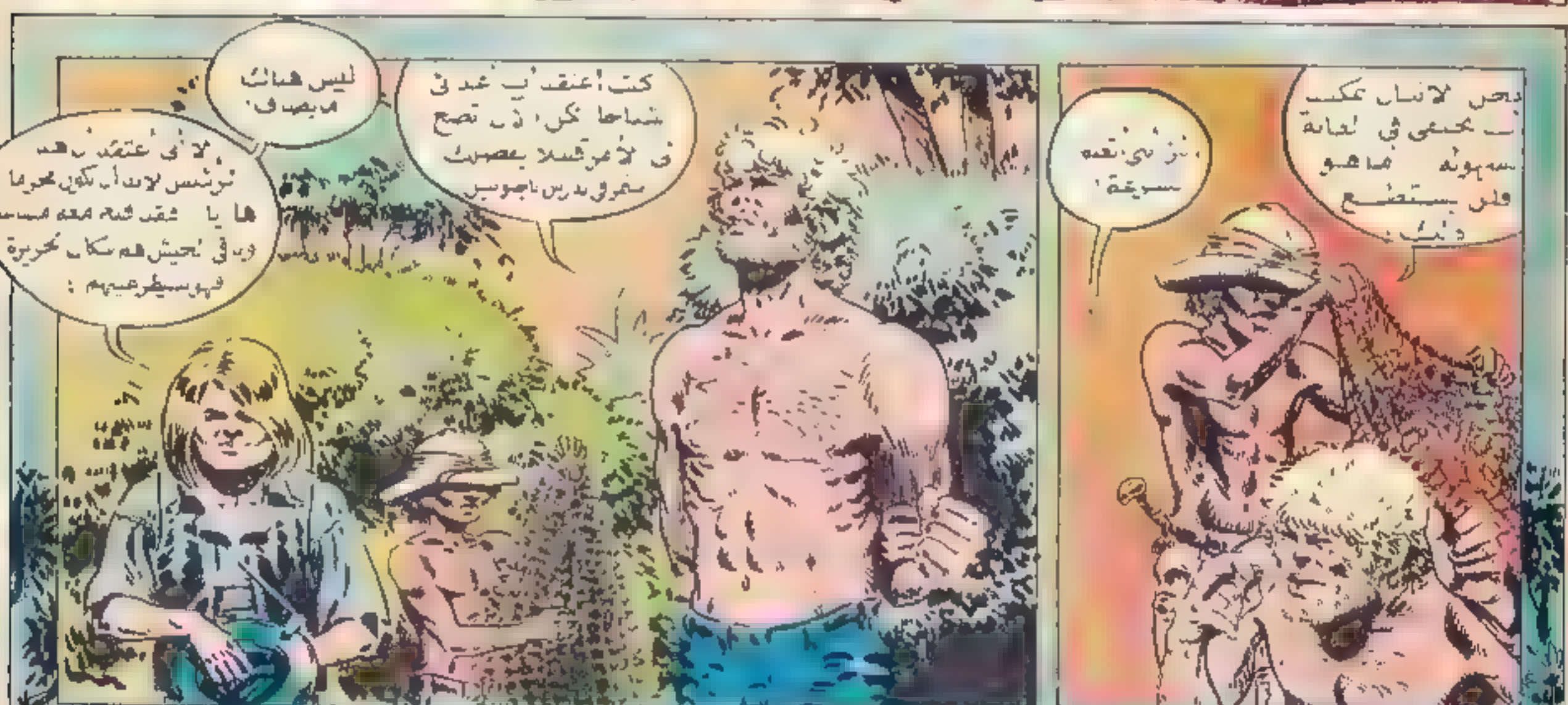


حين ما تبقى
من سوت - ارايوكا
في سوت - ارايوكا
سوت - ارايوكا
سقطت - ارايوكا
لرايوكا - ارايوكا
لرايوكا - ارايوكا



حسنًا
يا تاجر نكت
سرع تشبكت!

أنا أنت
أنت تاجر
يا "حوس" لبي
غمر ربي



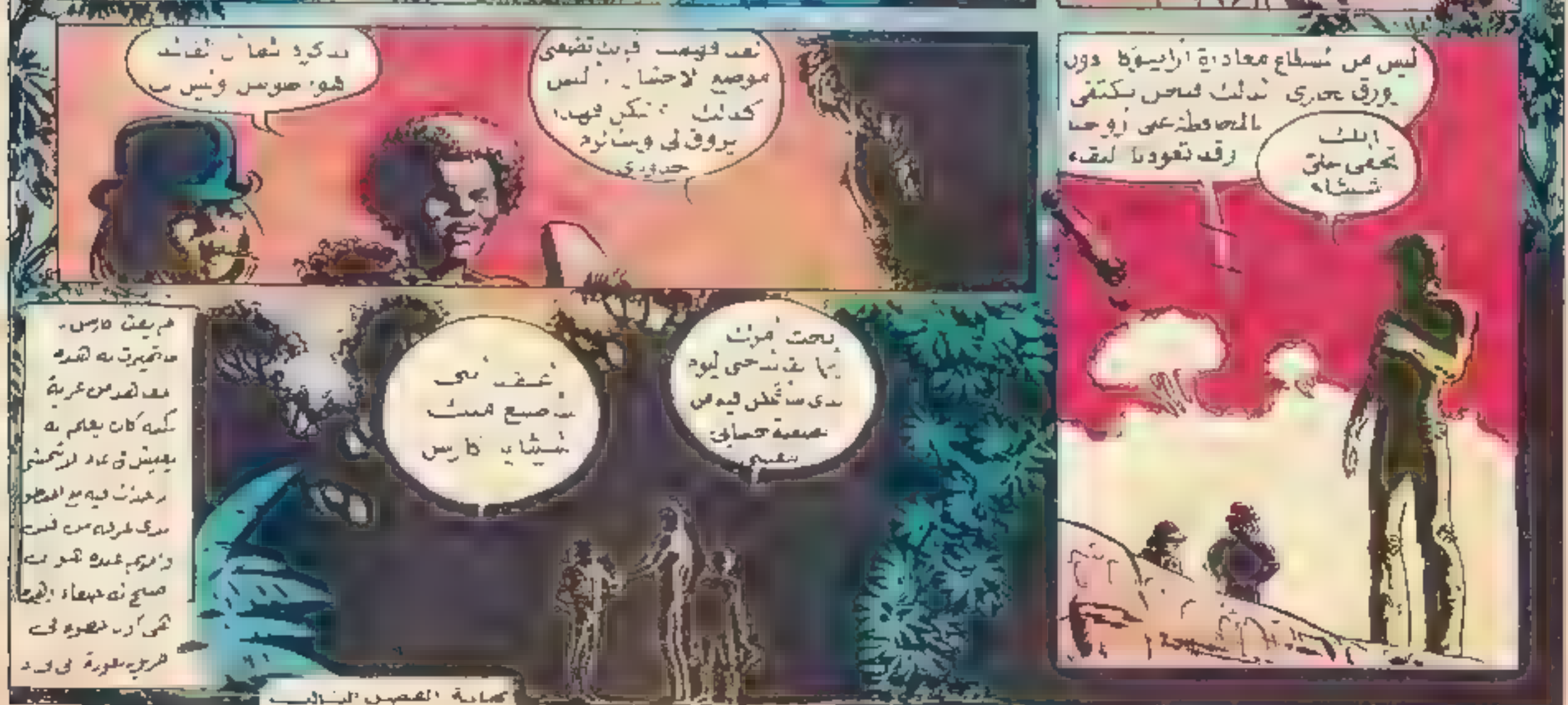
يا رجل لا تترك
نكتي في الغابة
سهوًا فها هو
قد استطاع
دنياك

نزلني نكتي
سريّة

كنت اعتقد ان غدي
شماحا لكن ان تصح
في الامر قسلا بعصيت
مفرو يدري اجوبس

ليس هناك
مبصفي

لا اني اعتقد ان هذا
نكتي لان ان يكون محروما
ها يا شقة فمعه مساعدا
و في الجش هم سكان بحرية
فهو سيطر عليهم



ليس من استطاع معاداة اراضيها دون
ورق حجري لذلك فها هو يكتفي
بالصفاة على ارجلها
وقد تعودنا لمقاء
الملك
تجني حلق
شيشا

نعد فها هو قد تضي
موضع الاحسان ليس
كذلك نكتي فها هو
يروق لي ويا تاجر
جدي

تذكره هناك نكتي
هو حوس ونيس

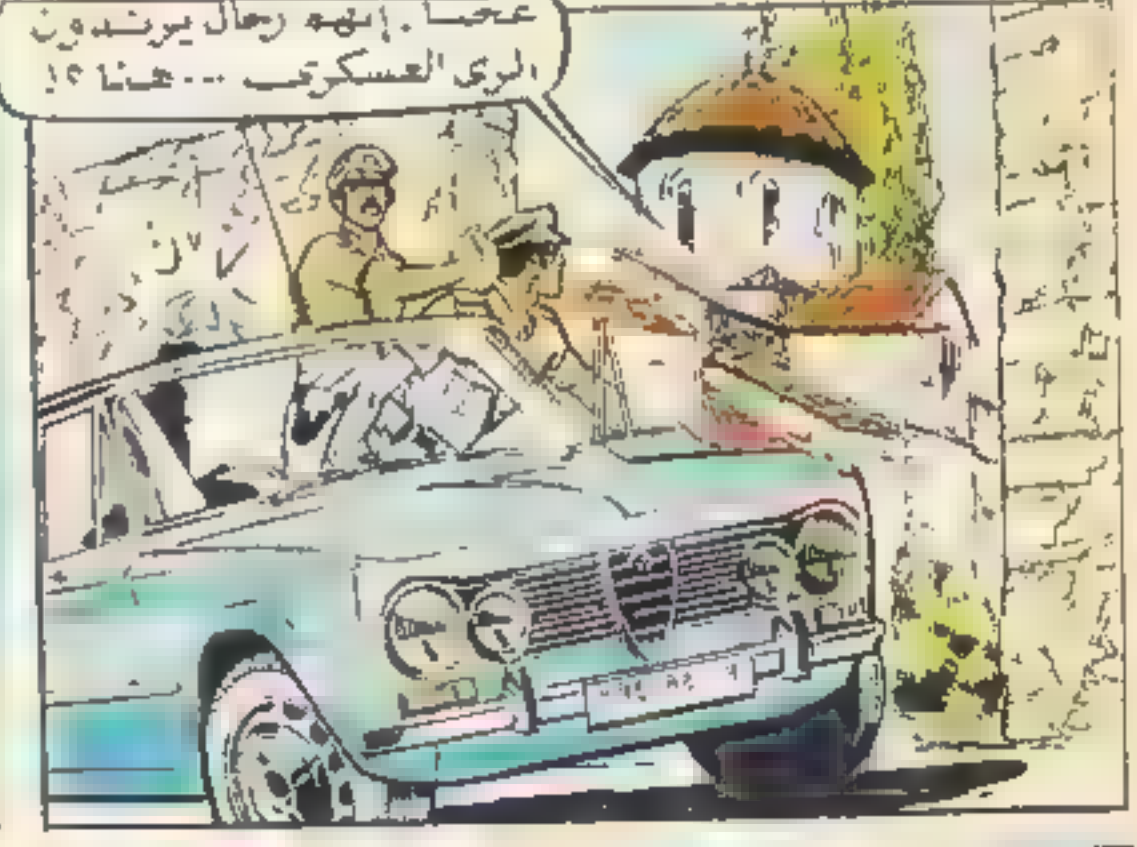
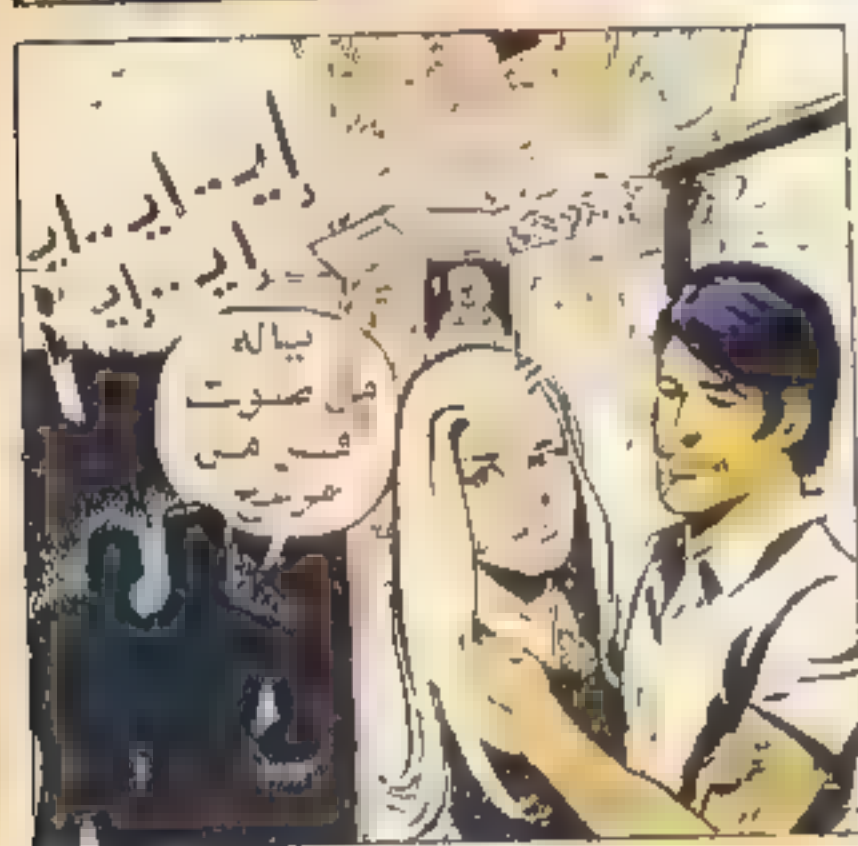
ياحت مرن
يا تاجر حلي ليوم
يدي ما تخلص فيه من
عصية حجابي
نكتي

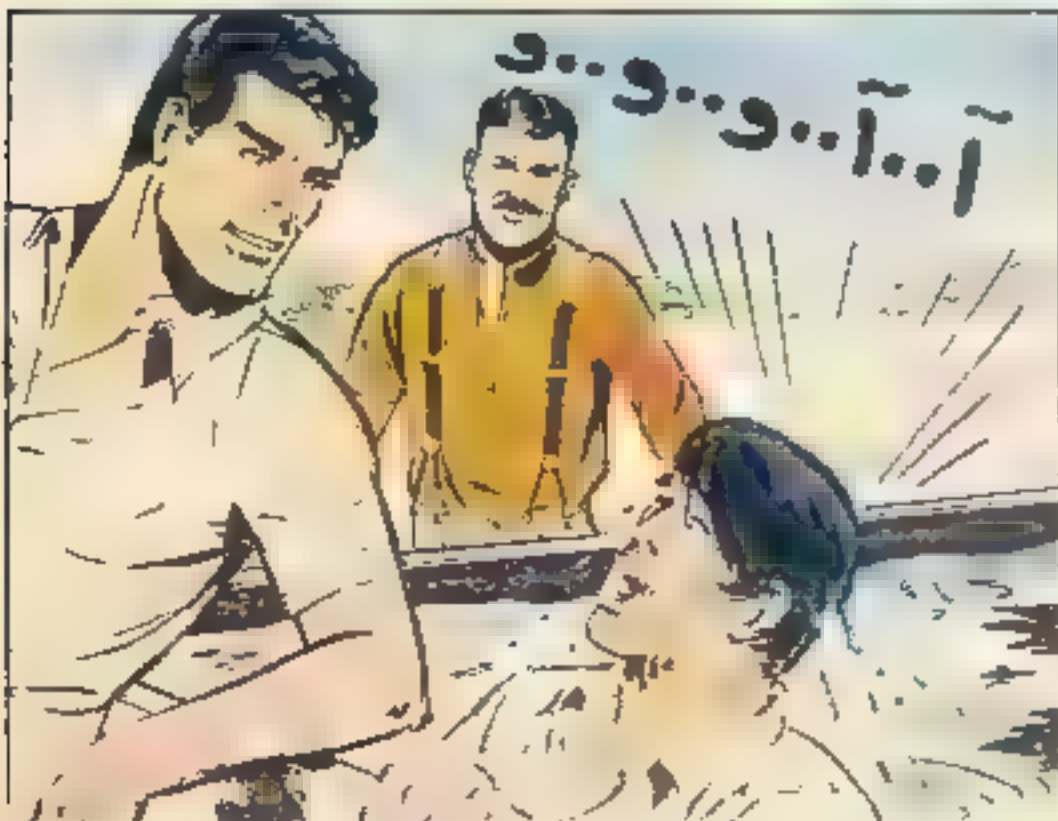
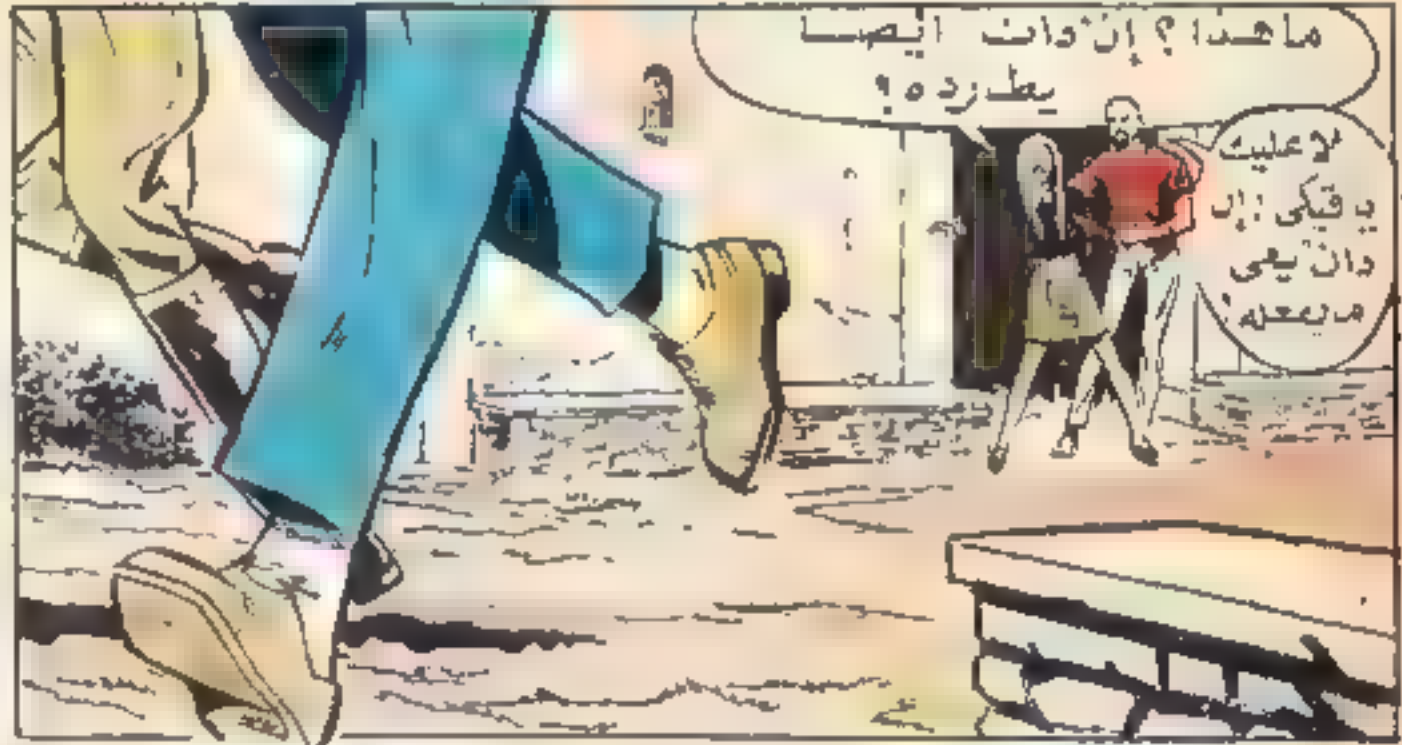
نكتي
يا تاجر حلي
شيشا يا تاجر

هم يعني تاجر
ماتموت به تاجر
مات تاجر من غربة
كلمه كان يعلم به
يعيش في بلاد البحر
ارسلت فيه مع العظم
مدى طرفة من فصح
و نكرم عذره هو به
صاح نه جهاه ارجو
نكتي ارجو تاجر
فترجى تاجر في يد

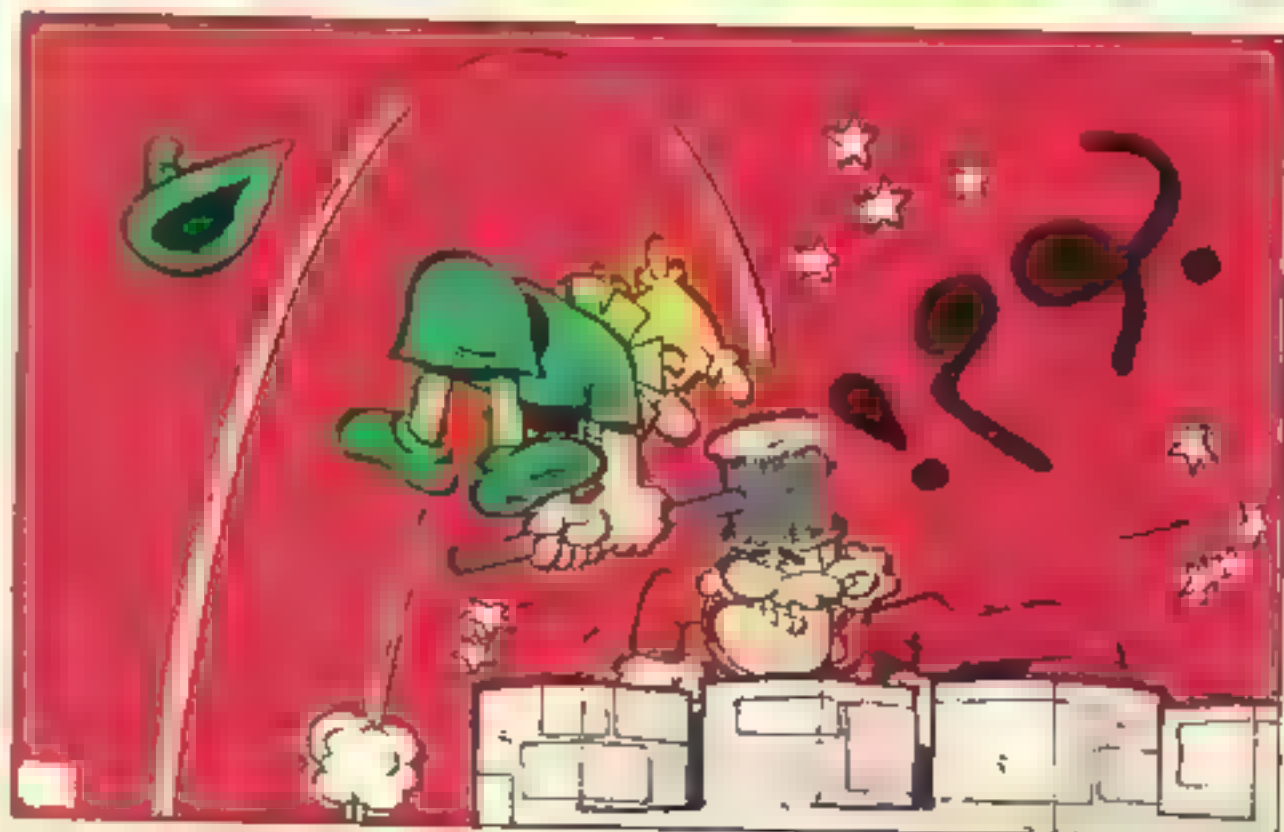
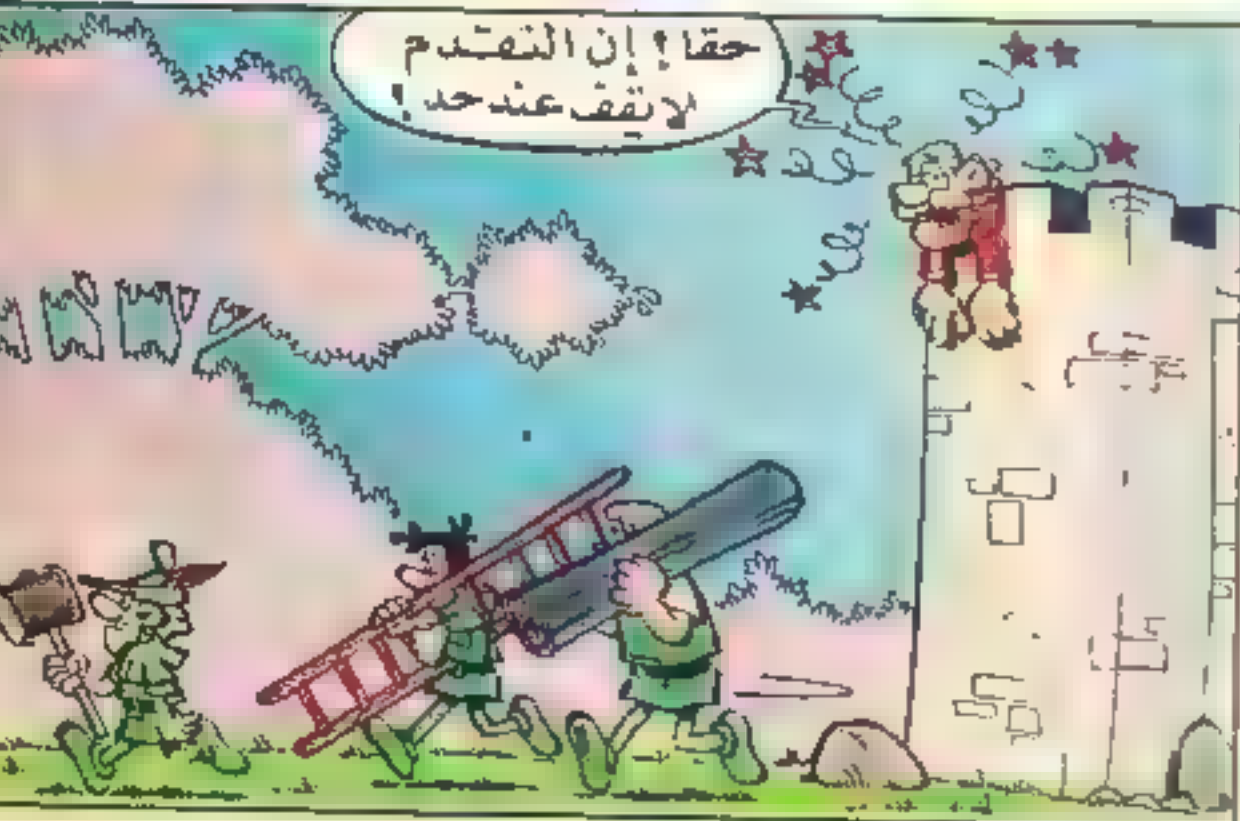
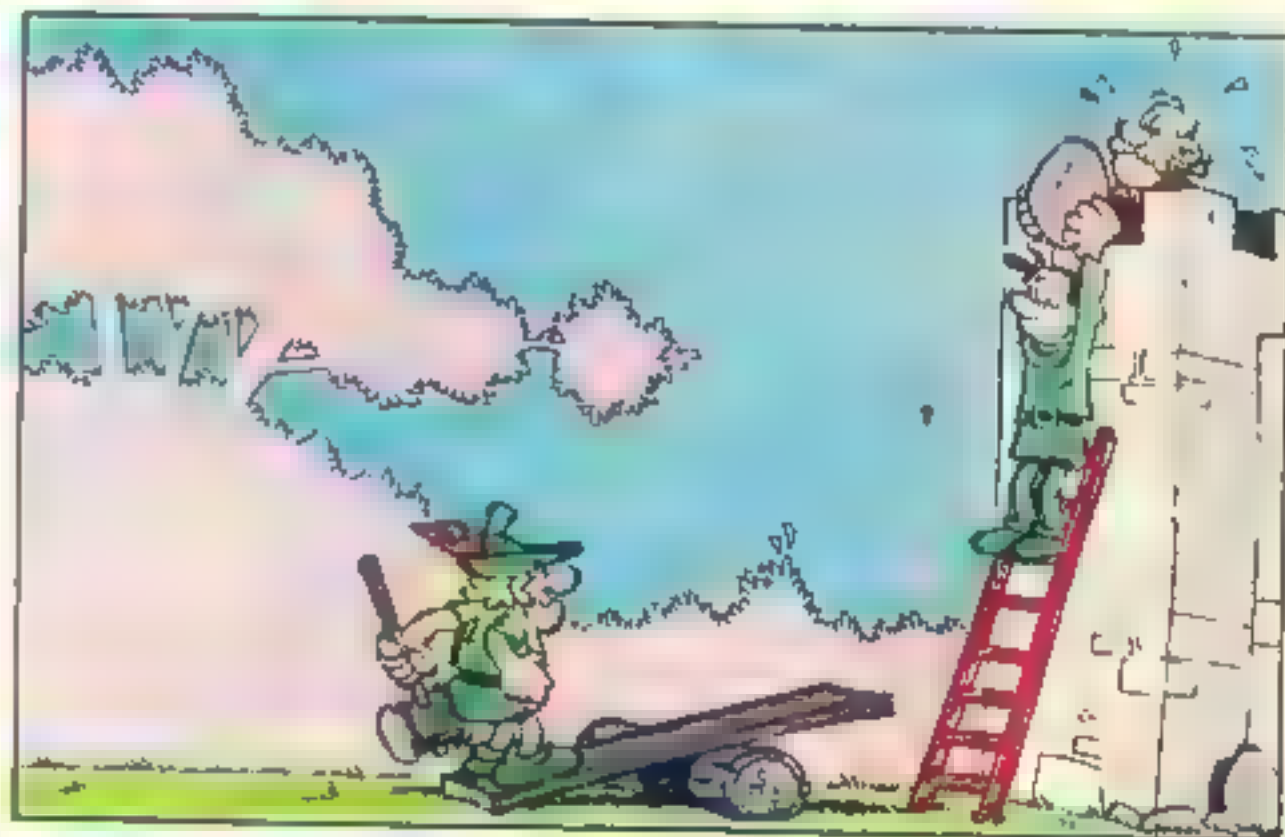
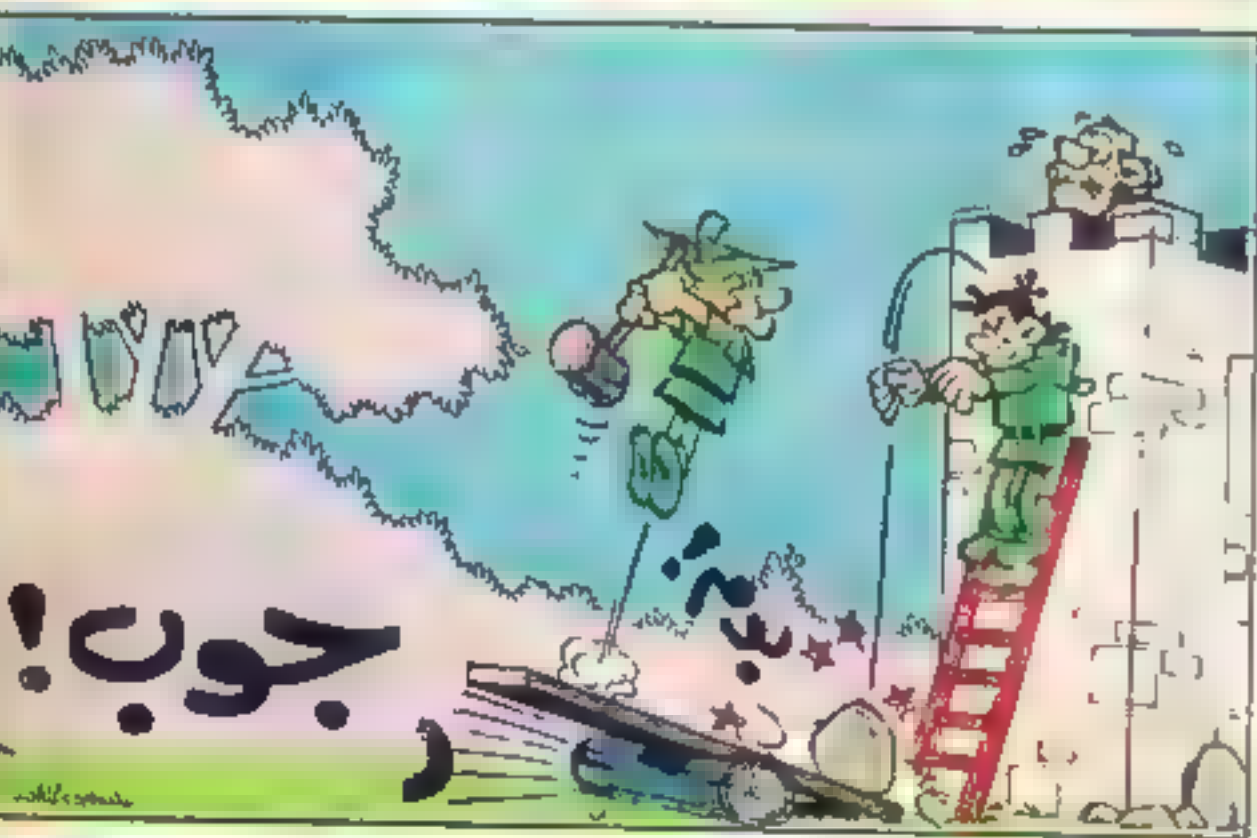
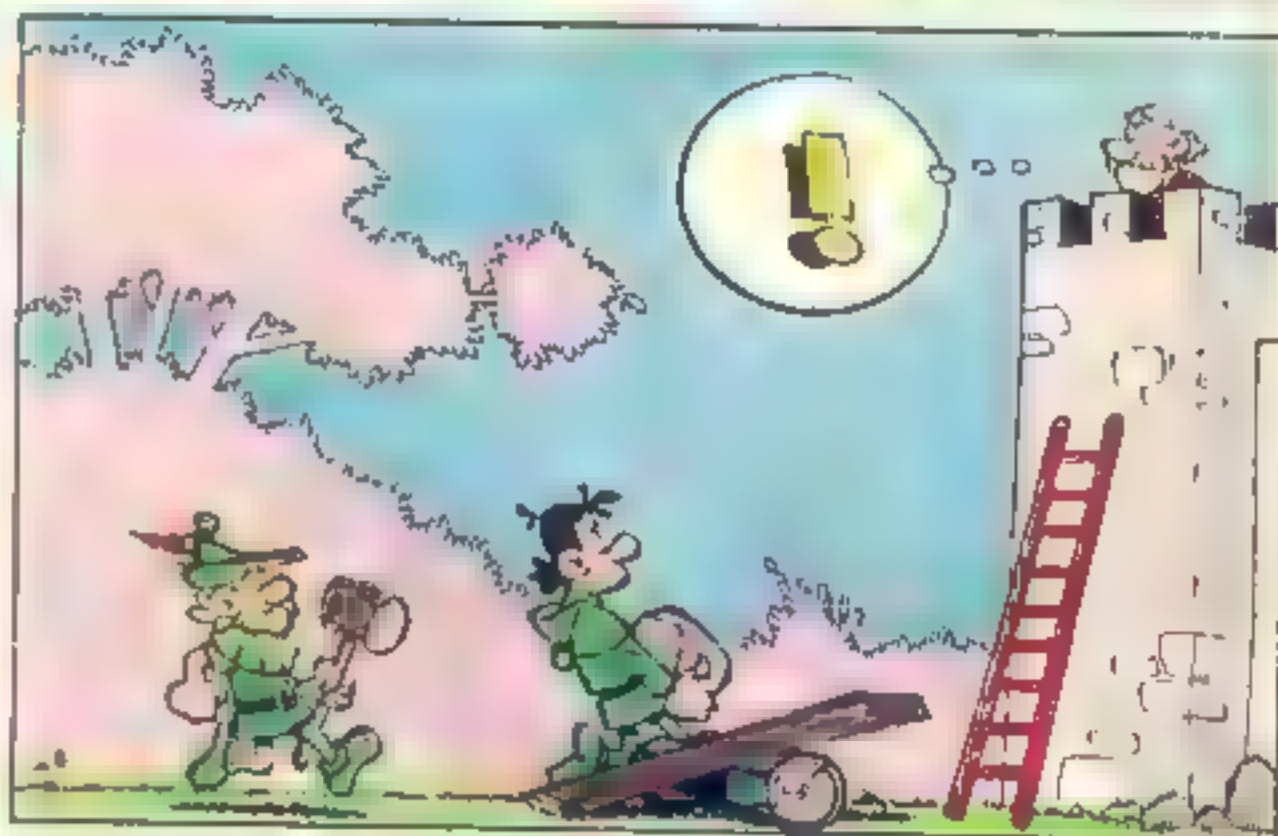
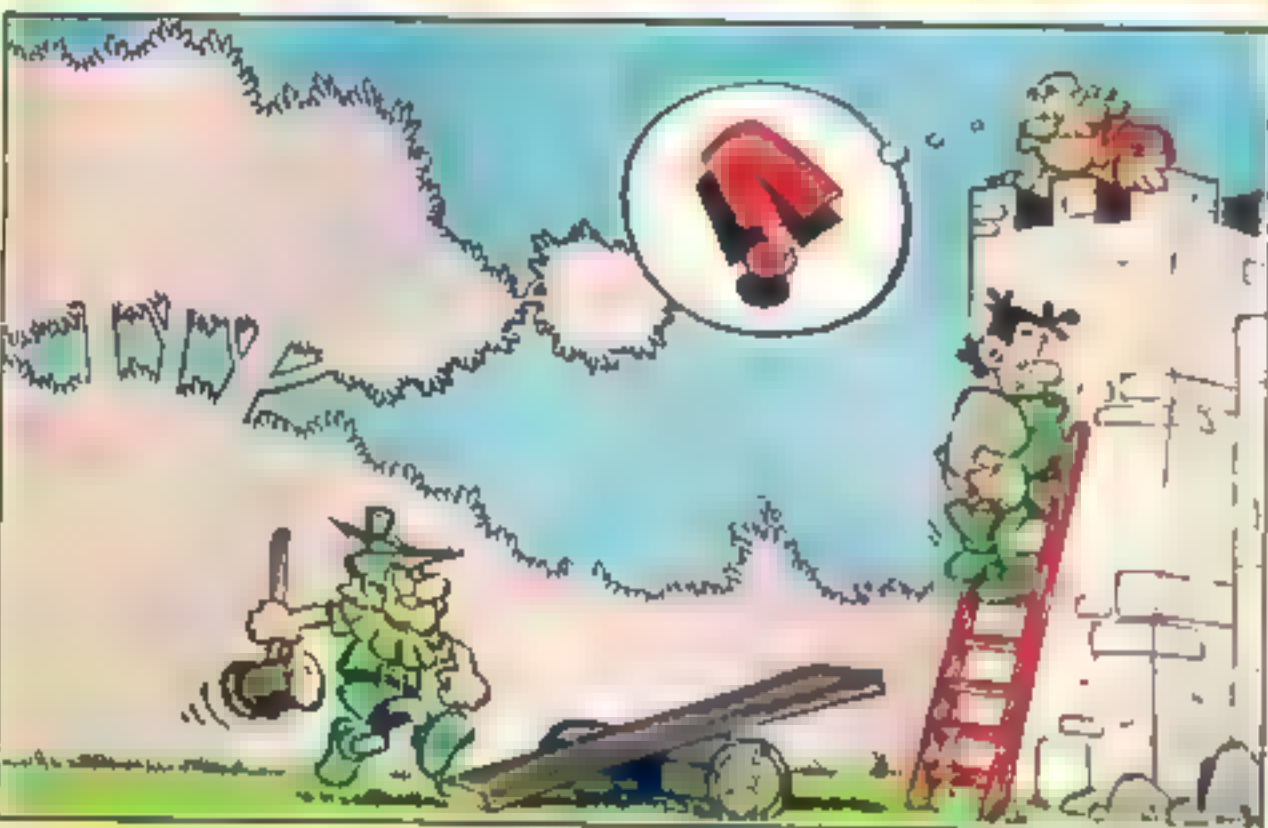
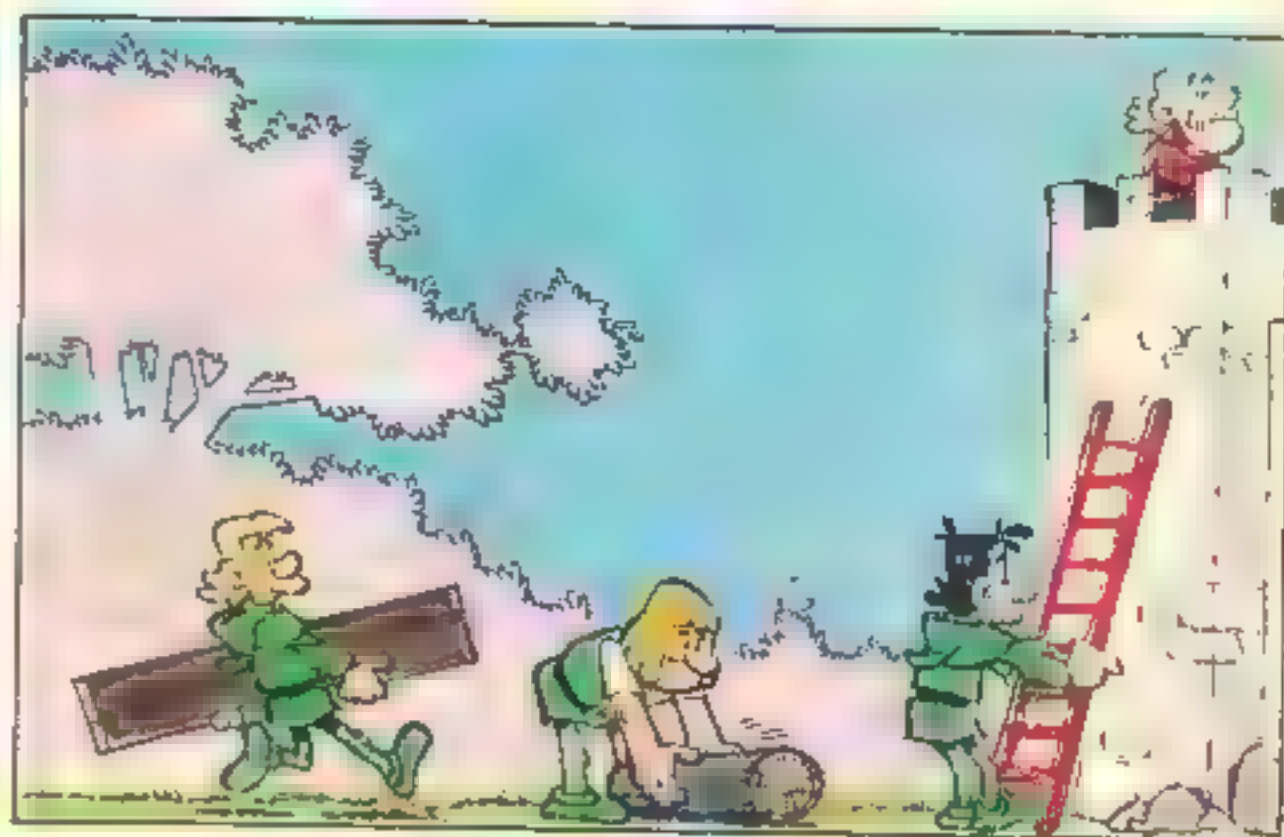
مغامرة في أثينا

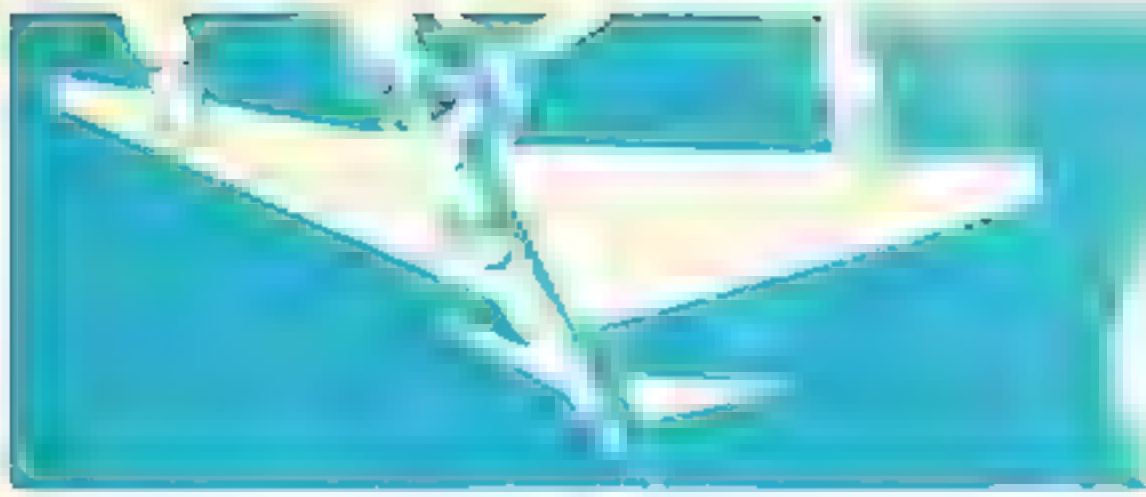
كانت عاصم دانت "أنت يودع المبلغ المطلوب مقابل تسليم الصندوف الأسود" أجبره مراراً كوسوس ككبيرة .. المقتل فيكون هو سدا .



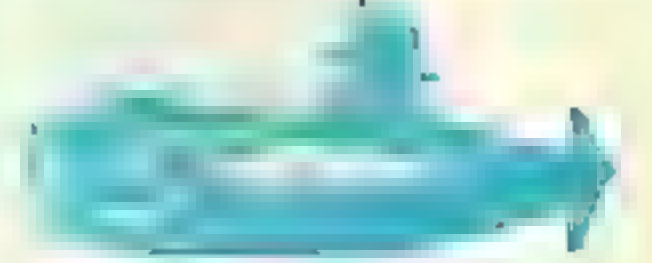


رو بين هود





أنصف إلى معلوماتك



لماذا محرم؟.. لماذا رمضان؟

التوقيت لفظ يطلق على الوسيلة التي يقيس بها الناس الزمن ليستفيدوا به في شئونهم الخاصة ، وذلك بتقسيم الزمان إلى سنين وشهور وأسابيع وأيام واليوم هو الوقت الذي تستغرقه الأرض للدوران حول محورها . وهو ٢٤ ساعة . . أما الشهر القمري فهو الزمن الذي يمر بين هلالين جديدين ، وهو حوالي ٢٩ يوما . . وهكذا اتخذ العرب لأنفسهم الشهور القمرية توقيتا . . فكان المحرم ، ولقد سمي كذلك لأن العرب القدماء كانوا يحرمون فيه القتال . . ثم صفر ، لأن العرب كانوا يغيرون فيه على بلاد اسمها « الصفرية » . . يليه ربيع الأول و ربيع الثاني أو الآخر ، وسميا كذلك لأن العرب في الجاهلية كانوا يقتسمون فيهما ما كسبوه من حروبهم في صفر ، إذ يقسمون الغنائم أرباعا . . ثم يحج بعدها الجهادان الأول والثاني ، ولا بد أنهما سميا كذلك ، لأن الوقت يوم أطلق عليهما فيه الاسم كان شتاء بالغ البرودة جمد فيه المساء . . وبعد ذلك رجب ، وكان شهرا مقدسا ، والرجيب في اللغة العربية هو التعظيم . . يأتي بعده شعبان ، إذ ما أن ينتهي شهر رجب الذي لا حرب فيه حتى تهرب القبائل إلى شعاب (طرق ومسارب) الجبال خوفا من إغارة القبائل

الأخرى عليها . . ويتبعه رمضان لأنه صادف يوم تسميته أن كان الجو حرا فالرمضاء هي النار . . ثم شوال لأن الإبل (الجمال) كانت تشيل فيه بأذنابها ، يعني ترفع ذيولها استعدادا للرحيل إلى مكة لبدء موسم الحج . . وبعده ذو القعدة لأنهم كانوا يبتلون فيه القتال ويقعدون عنه . . والشهر الأخير ذو الحجة لأن طقوس الحج تتم فيه .

تواريخ لن تنسى في تاريخ مصر العربية

٦٥٦ م - ٦٦١ م خلافة علي بن أبي طالب

عليه السلام ، والحرب بينه وبين

معاوية بن أبي سفيان ، ودخول

مصر في حكم الأمويين سنة ٦٥٨ م .

٦٥٨ - ٧٥٠ م دولة بني أمية وعاصمتها

دمشق ، مع حرص الأمويين على

الإبقاء على مصر أموية .

٧٥٠ - ٨٦٨ م خلافة العباسيين ببغداد ،

وهروب عبد الرحمن الأموي إلى

الأندلس ، وخلافته بقرطبة سنة ٧٥٦ م

٨١٣ - ٨٣٣ م انتشار اللغة العربية بين

المصريين جميعا .

٦٥٦ م مقتل ثالث الخلفاء الراشدين عثمان

ابن عفان إثر ثورة بدأت في مصر .



٦٤٠ م فتح مصر على يد عمرو بن العاص وفرسان العرب .

٦٤١ م تسليم المقوقس قوروش حصن بايلون (قصر الشمع) للقائد العربي وإنشاء جامع عمرو .

٦٤٢ م إنشاء القسطنطينية معسكراً للعرب ، وعاصمة لمصر ، وسقوط الإسكندرية في أيدي العرب .

٦٤٥ م عودة الإسكندرية إلى الروم .

٦٤٦ م أعاد عمرو بن العاص فتح الإسكندرية .



مقد الحضارة الفخرية

من بين جميع الشعوب القديمة يعتبر اليونانيون أكثر الشعوب تأثيراً في الحضارة الغربية .

ويبدو أن اليونانيين الأوائل هم الأيونيون والأيليون (الطرواديون) والآخيون ، وهم من المهاجرين الهنود الأوربيين الذين استوطنوا اليونان فيما بين الهلويونيز وطراقيا في الفترة من القرن العشرين إلى القرن السادس عشر قبل الميلاد . وقد أضفى هؤلاء المهاجرون الكثير من العناصر الجديدة على الحضارة المينية ، وهو ما يدل عليه موقع ميكناي التي اكتشفها الألمانى شليمان ، وكذلك المستندات النادرة التي تشتمل على الكتابة الميكنية التي كانت تكتب باللغة اليونانية ، وإن كانت حروفها تشبه الهيروغليفية الكريتية ، والمخطوط « ب » الذي تمكن الإنجليزى فنريس من فك رموزه أخيراً . وعندما بلغ الآخيون أوج قوتهم استولوا على جزيرة كريت (١٤٠٠) وعلى مدينة طروادة (١٢٠٠) . وفي الفترة بين هذين التاريخين أسسوا في أرجوليس قصور ميكناي تيرنس ذات الحدران الشائعة ، وكذلك المقابر الشهيرة بقبابها . وفي حوالى عام ١١٥٠ كان من نتائج الغزو « الدوري » - وربما مع ما عاصره من امتداد مدنية وسط أوروبا التي أطلق عليها اسم مدنية « ميادين الخزف » - أن سقطت ميكناي وبدأت الهجرة اليونانية إلى جزر بحر إيجه وشواطئ آسيا الصغرى .

وقد اقتضى ذلك قروناً عدة لتنفض اليونان عن كاهلها آثار تلك النكسات ، إذ أنها لم تتمكن من استعادة كيائها إلا في القرن

الثامن بعد أن استقر أهلها في كريت وعلى الشواطئ الآسيوية ، وعند ذلك أنشأوا المستعمرات في قبرص وجنوب إيطاليا وصقلية ومارسليا ، واستعادوا بالتدريج نفوذهم البحرى على الفينيقيين .

غير أن المهاجرين اليونانيين باحتكاكهم بالمدنيات الشرقية تمكنوا من استخلاص الدروس منها . الأمر الذى مكّنهم من إقامة



تمثال بالاس اتينية

حضارة خاصة بهم ، مما يؤكد عبقرية اليونانيين . وهذه المناسبة فإنه مما يدعو للإعجاب أن نجد أن يوناني الشرق هم الذين خلفوا العناصر الأولى في الفلسفة (ثاليت في ميليه) وفي الرياضيات (فيثاغورس في ساموس) وفي القصائد الشعرية (سافو في ليوس) .

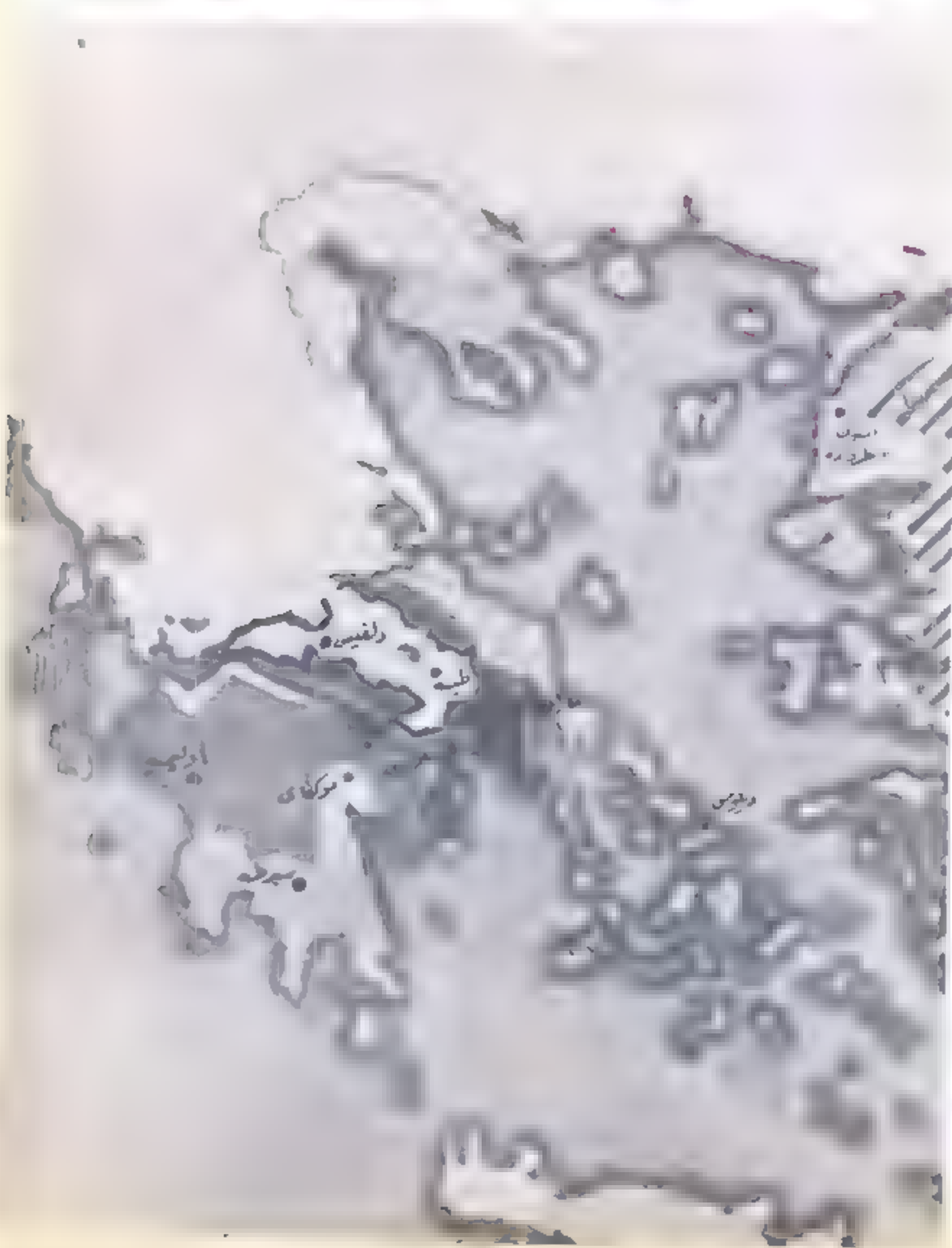
وعلى هذا الأساس سرعان ما حدث الانفصام بين المدينتين الكبيرتين : أثينا ، وهي مدينة الديمقراطية . وسبرطة وهي مدينة الأرستوقراطية . وبالنسبة للأثينيين نجد أن التعليم هو أهم ما كان يشغل بالهم ، وكانوا يهدفون منه إلى إحلال توازن سليم بين الجسم والعقل . أما السبرطيون فكانوا يخضعون كل شئ إلى سيطرة الدولة والجيش .

وقد بلغت الحضارة اليونانية ذروتها في القرن الخامس ق . م في عهد حكومة بركليس فقد تمكن اليونانيون بثوبة وطنية رائعة من صد إغارات الفرس ، وأدى حلف ديلوس إلى أن يجمع حول أثينا مدن هيلاد ، وجزر بحر إيجه ، كما قام بركليس بإنشاء مباني الأكروبول الضخمة ، وحقق كل من فيدياس وبوليكلت أعمال النحت التي خلدت اسميهما ، وكتب أشيل وسوفوكل ويوريبيد مآسيهم ، وإريستوفان كوميدياته . كما أن هذا القرن كان عصر عظماء المفكرين أمثال سقراط وكبار المؤرخين مثل هيروdot وثوكيديد . ويتميز القرن التالى لذلك بفيلسوفين شهيرين هما أفلاطون ، وهو تلميذ سقراط ، وأرسطوطاليس . وفي القرن الثالث كتب أقليدس المبادئ التي كانت أساساً للهندسة السطحية .



إعادة تعظيم الأكروبول في أثينا

عصر البركليس



خريطة اليونان في عصر البركليس



نصب تماثيل الخيول من واحة لكة لرجيل .



كيف تناليه أحسن النتائج من التمرينات الرياضية

ما تستطيع وما لا تستطيع أن تفعله هذه التمرينات

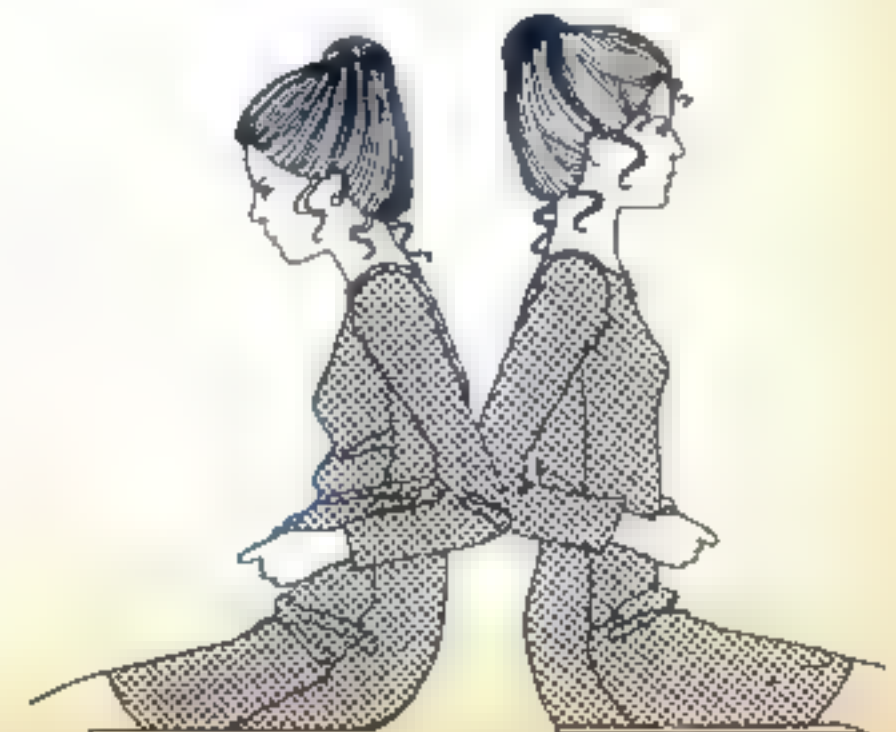
إذا كان في نيتك بالفعل يا آنسى أن تستفيدى من المجهودات التي تبذلونها في التمرينات الرياضية فلا بد أن تعرفى ما تستطيع وما لا تستطيع أن تفعله هذه التمرينات .

ما تستطيع أن تفعله التمرينات

تنشط التمرينات الرياضية العضلات وتكسبها مرونة يجعلها تكون مشددا طبيعيا في الجسد بأكله ليستند اللحم والدهن . وتستطيع التمرينات الرياضية بشدها للعضلات أن تنقص قليلا من وزن الجسم ولكنها لا تنقص كيلو جرامات . ولكن في الوقت نفسه تجعل الجسم يكتسب وضعاً جميلاً معتدلاً ، والتجربة التالية تثبت ذلك .

اجلسى في وضعك المعتاد (كما في الصورة) ثم اقرصى الجزء الأوسط من جسدك ثم بعد ذلك حاولى أن تجلسى في غاية الاعتدال ثم اقرصى نفس المكان .

ما هي ملاحظاتك ؟ اعتقد أنك في الوضع الثاني لم تعثرى على نفس نسبة اللحم بين أصابعك مثل ما أمسكت بها في الوضع الأول ، لأنه في الوضع الثاني توزع وزنك على مساحة أكبر من جسدك



بالنسبة إلى الوضع الأول عما جعلك تظنين أنك فقدت بعض وزنك .

والتمرينات الرياضية تحسن كلا من الدورة الدموية ونظام التنفس ، لذلك كلما بدأت مبكرة من حرك في مزاوتها كلما كان ذلك أفضل .

ما لا تستطيع أن تفعله التمرينات

إن التمرينات الرياضية لا تفقدك هددا كبيرا من الكيلو جرامات من وزنك ، رغم أنها من الناحية النظرية تغير في وزنك تغيراً طفيفاً ، ولكن هذا يتطلب مثابرة وعددا كبيرا من التمرينات لفترة طويلة . ستفهمين ماذا نعنى عندما نقول لك أن كل مسافة ميل تمشيته على قدميك تحرقين خمسين وحدة حرارية (توجد ٣٥٠٠ وحدة حرارية في الرطل) . فإذا أردت أن تنقص رطلا واحداً من وزنك ، فعليك أن تسيرى على قدميك مسافة ميلين كل يوم ولمدة خمسة وثلاثين يوماً .

عل أن التمرينات الرياضية لا تستطيع أن تصلح ما هنالك من نقص خلقى في بناء الجسم . كالصدر القصير أو الطويل الذين يعالج ما بهما من نقص باستعمال الملابس المناسبة للجسم ، والتي تحقق عيوبه . كذلك فإنه ليس من الميسور إخفاء السيقان الضخمة أو الضعيفة البناء التي يعزى عيبها إلى سوء توزيع في الأنسجة أو عيب في العظام .

العضلات والدهن

ثمة سوء فهم في التفرقة بين تخفيف الوزن عن طريق الألعاب الرياضية وتخفيفه عن طريق

الالتزام بنظام معين في الأكل (ريجيم) . هاتان الطريقتان كأنهما متشابهتان للوهلة الأولى ، لكنهما لا يستطعن أن يميزن بين رياضة في العضلات ورجوة ومترهلة ، وهي التي ما تسبب انتفاخاً في الجسم . مما يجعله يبدو وأحياناً تصبح المشكلة مزيجاً من السببين ، ووزن الشخص زائداً وفي نفس الوقت بعضلاته نقص في النشاط .

وإذا أردت أن تتأكدى من حديثك أن تقوى بهذه التجربة التي تكشف لك إذا كان وزنك زائداً وإما أن عضلاتك رجوة (كما في الصورة) .

تمددى على ظهرك فوق الأرض واسم مسطرة طولها حوالى ثمانى عشرة بوصة على أحد أطرافها على أول عظمة الصدر والآخر على أول عظمة الحوض ، واحرص على تكون المسطرة منبسطة فوق جسدك . إذا كانت حالتك عدم زيادة في الوزن ، فستلاحظى ببساطة في الوسط بينك وبين المسطرة كائن في الصورة .

أما إذا كانت مشكلتك العكس . فالحالة ستميل المسطرة عند المعدة أو عند الأوسط من جذع جسدك ، وهنا تكونين على إلى اتباع نظام معين في التغذية (ريجيم) .

كيفية التمرينات الطويلة

تنقص التمرينات دون جدال من وزنك ، لا تنتظري نتيجة سريعة ، ومن رأى خبراء لاهم الرياضية أنه ليس مطلوباً من الشخص أن يؤد هذه التمرينات كل يوم بطريقة منتظمة بمر



الوصول إلى نتيجة سريعة ، ولكن لا بد أن يقوم بها ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل ..
ويقول الخبراء أن استعمال مقياس شريطي لمعرفة نتيجة هذه التمرينات عمية غير سليمة ، وأنه من الأفضل أن تحكى ثيابك لتكون الدليل أمامك لمعرفة ما إذا كنت بالفعل قد فقدت بعض الوزن أم لا .

بعض التمارين

ابدئي بتمرينات بسيطة ، خفيفة غير مجهدة ثم زيدي من مدتها تدريجيا ، لأنك إذا بدأت برنامجك بحماس شديد وأرهقت نفسك ، فقطما ستشعرين بعطش وبجوع شديدين ، وفي نفس الوقت ستحرقين عددا كبيرا من الوحدات الحرارية مما قد يسبب لك بعض الأضرار .
ونقدم لك يا أنسى بعض نصائح ومعلومات خاصة بالتمرينات الرياضية التي تليد أجزاء مختلفة من الجسم .

تمرين للتغذية

لقي ويديك في وسطك ، وضعي رجلتيك ، ثم ابدئي في القفز الخفيف مرة على اليمين ومرة أخرى على الشمال ، ثم قفزة إلى الأمام وأخرى إلى الخلف . استمري في هذا التمرين عشر مرات .

تمرين للوسط



لقي والنتحي رجلتيك ، ثم ارفعي ذراعك الأيسر إلى أعلى وقربيه من أذنك اليسرى وميل بوسطك على شكل قوس إلى الناحية اليمنى ، ثم انزلي ذراعك الأيسر . وطبق نفس التمرين بذراعك الأيمن ، كرري هذا التمرين بكل يد ثمان مرات .

تمرين للمسبقات والتغذية والركبتين

رجلك اليسرى ثم ارجعها مكانها . أعيدي نفس التمرين بـرجلك اليمنى وبركبتك اليسرى . كرري هذا التمرين عشر مرات .

لقي لائحة الأرجل ، وضعي يديك على ركبتك ، ولا بد أن يكون ظهرك معتدلا ، ثم احني ركبتك اليمنى ، وفي نفس الوقت مدّي



تمرين آخر للمعدة والخصية

اركبي على الأرض وضعي عليها كتفك على أن تكون حمولة وزنك مرتكزة أكثر على ركبتك . أبسطي رجلك اليسرى جانبا ، وحاولي أن ترفعيها على قدر الإمكان إلى الوضع الأفقي وامكثي هكذا لمدة حوالي ست ثوان ، ثم ضعها على الأرض وارفعي رجلك اليمنى وكرري هذا التمرين ست مرات بالنسبة إلى كل رجل .

تمرين للأرجل والجزء الأخير (الأسفل) من الجسم اجلسي على الأرض على أن يكون ظهرك مفرودا ومعتدلا ، ثم احني رجلك اليمنى وبعد ذلك امسكي بكتفك وسع قدمك ثم ارفعي رجلك اليمنى إلى أعلى محاولة أن تقربها إلى أحد كتفك ، على أن تكون مفرودة على قدر المستطاع ، وعلى أن يكون الكتفان منحنيين قليلا ، امكثي هكذا لمدة ست ثوان . كرري هذا التمرين ست مرات بالنسبة إلى كل رجل .



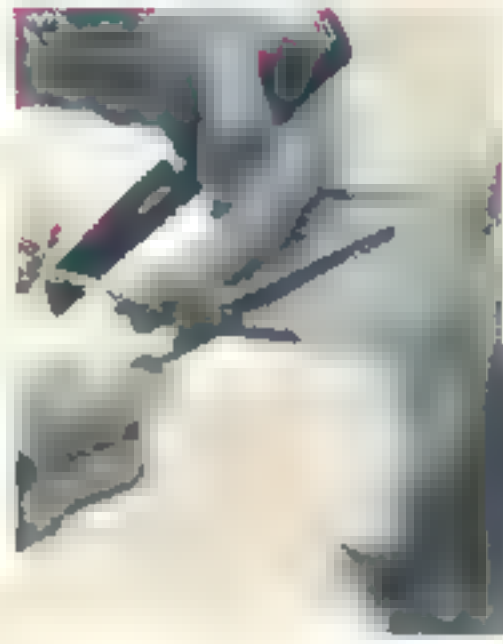
تمرين للمعدة والجزء الأمامي للخصية

تمددي على الأرض وذراعيك مفرودتين فوق رأسك ، ثم اجلسي واحني رجلتيك وارفعي قدميك عن مستوى الأرض ، وبعد ذلك أبسطي يديك إلى الأمام على أن تكون على مستوى الكتفين ، مدى بعد ذلك رجلتيك إلى أن تفردا تماما وامكثي هكذا ست ثوان .

كرري هذا الوضع من أربع إلى ست مرات .



قصتي شغرك بنفسك



آنسي ! قد تضطرك الظروف (امتحانات أو مرض أو ما إلى ذلك) إلى الاستعانة بصديقة لك لقص شعرك أو تخفيفها ، أو قد يحدث العكس . دعينا نعاونك بشرح هذه الطريقة البسيطة التي تمكنك من الظهور دائما بمظهر جذاب دون اللجوء للكوافير .

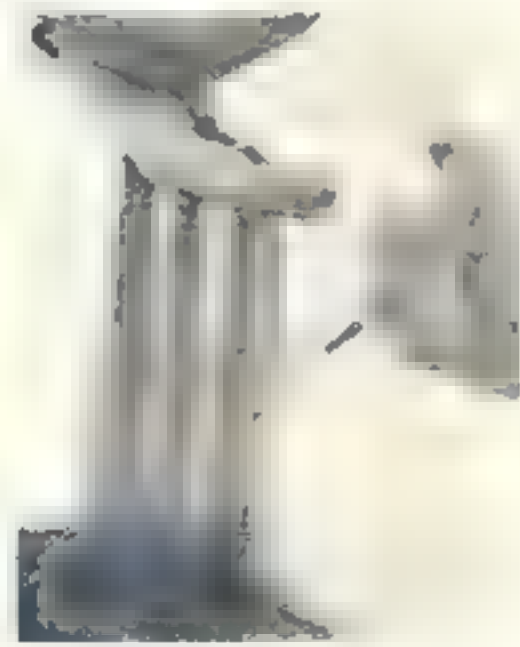
هل شعرك قصير ؟

إذا كان الشعر قصيرا ينقسم إلى أربعة أجزاء بعمل مرتين كبيرين : فرق طول من منتصف الجبهة حتى خلف العنق ، و فرق عرضي يصل ما بين الأذنين ، ثم تثبت ثلاثة أجزاء بواسطة دبابيس الشعر . ابدئي في تخفيف الجزء الرابع بأخذ خصلة سمكها بوصة وعرضها ثلاث بوصات ثم شدي الخصلة عمودية على الرأس بواسطة مقص التخفيف (وهو مقص خاص ذو أسنان يمكن شراؤه من المتاجر الكبيرة) .

قصي الشعر قصّة واحدة بزاوية مائلة ، وعلى بعد بوصة واحدة من الرأس (كالصورة رقم ٣) . كرري ذلك بالنسبة إلى باقي الخصلات حتى تنتهي من الشعر بأكمله .

ولقص أطراف الخصلات ، لسمي الشعر مرة أخرى ، وابدئي أيضا من أسفل بأخذ خصلات بنفس الحجم ، وشديها بعيدا عن الرأس كما سبق مع استعمال المقص العادي . قصي حوالي ربع بوصة من أطراف الخصلات بقصّة مستقيمة . كرري ذلك على باقي الخصلات حتى تنتهي من الشعر بأكمله .

لاري بين الصورة رقم (١) وهي للشعر قبل القص ، والصورة رقم (٥) لتبيني النتيجة الرائعة التي يمكنك الحصول عليها لو حاولت



الطريقة السابقة ، مع قص حوالي بوصة من طرف الشعر .

والآن هل لاحظت الفرق بين الصورة الأولى والأخيرة ؟ أعتقد أنها نتيجة تشجع على التفكير في المحاولة لتكتمل جاذبيتك وأنتك .

مستخدمة في ذلك مقص التخفيف ، بحيث تكون القصّة الأولى على بعد بوصة من الرأس ، والثانية عند منتصف الخصلة تقريبا (شكل ٢) وكرري ذلك على باقي الخصلات . ولقص الأطراف قصّة مستقيمة تتبع نفس

أما إذا كان الشعر طويلا فقسّمه بنفس الطريقة السابقة ، وابدئي أيضا بالأجزاء الخلفية . على خصلة شعر سمكها حوالي نصف بوصة وعرضها ثلاث بوصات ، وامسكي الخصلة عمودية على الرأس ثم قصي مرتين بزاوية مائلة

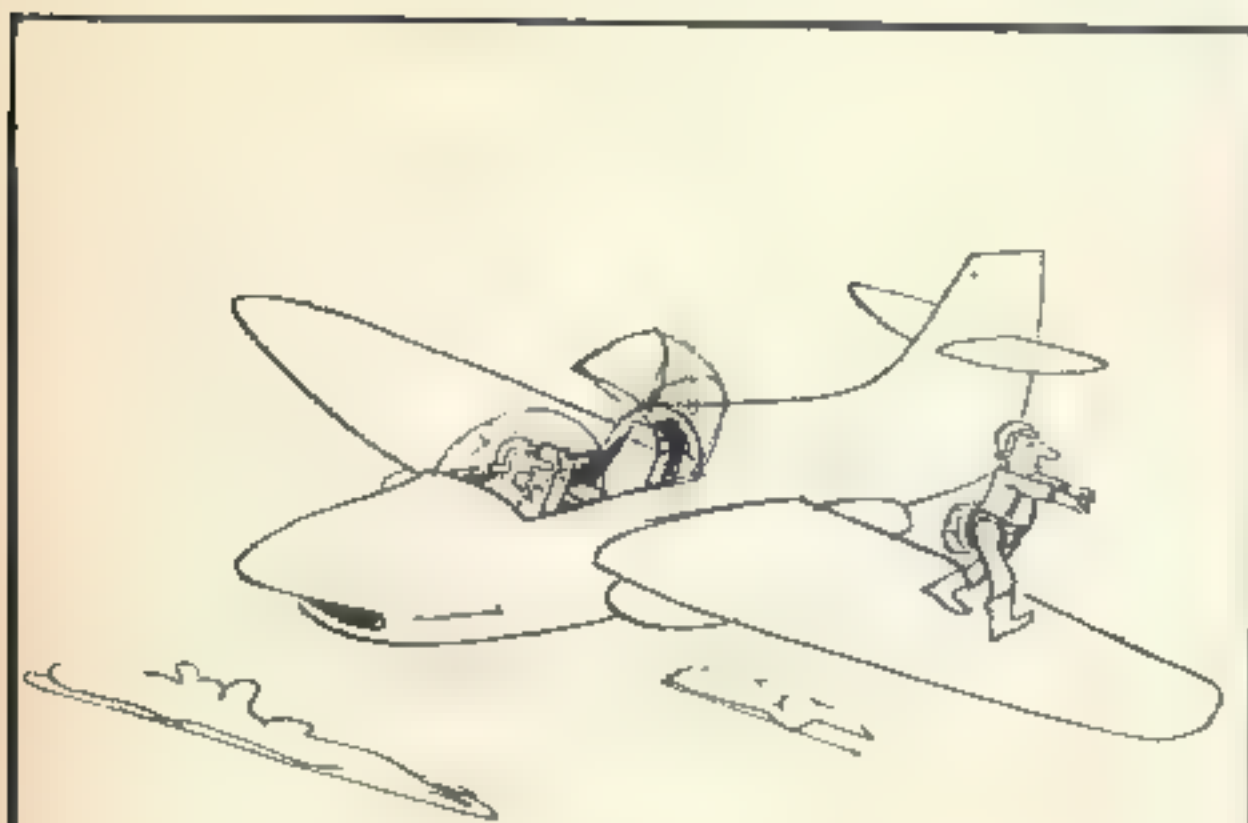
فكاهات



بدون تعليق



بدون تعليق



طيار مصاب بالسير أثناء النوم



تيجي نلعب إستفاهيه ؟

خراشب الطبيعت



سلحفاة البحيرات الأوروبية

تحفر سلحفاة البحيرات الأوروبية في الشتاء حفرة في الطين اللين عند حافة البحيرات ، حيث تقضي عدة أشهر من فصل الشتاء في حالة استرخاء تام تعرف بظاهرة « البيات الشتوي » وهذه الجحور تقيها من الجليد ، ولا تبارحها إلا في منتصف أبريل عندما يشيع الدفء في الجو مرة أخرى .

بيوت السحفاة الأمريكية

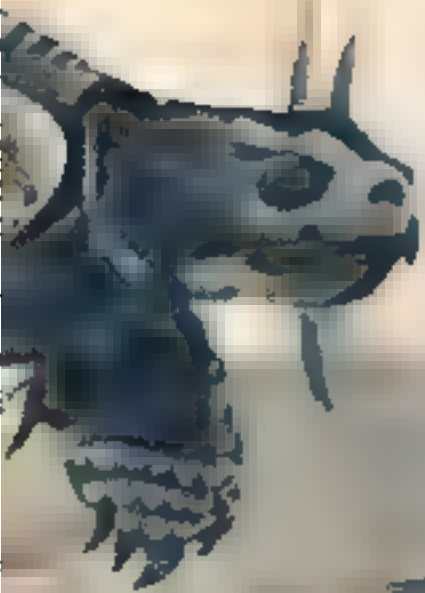
يبلغ طولها حوالي ٣٠ سنتيمتراً وتعيش في الأماكن الصحراوية في الجزء الجنوبي الشرقي من أمريكا الشمالية . وهي تحفر أنفاقاً طويلة مائلة في الأرض ، وفي نهاية النفق توجد حجرتها التي تلجأ إليها والتي قد يصل عمقها تحت الأرض إلى حوالي متر . والسلحفاة الأمريكية تظل في هذه الحجرة عندما ترتفع درجات حرارة الجو في الخارج أو عندما يبلغ البرد مداه شتاء .



أفعى اللبن الأمريكية

تسم أفعى اللبّن الأمريكية بأنها تقوم بخلسة بحلب الأبقار والغذاء بلبنها وهي في المرمى . ولكن أحدا لم ير في الواقع أفعى اللبّن وهي تقوم بهذه العملية الغريبة التي لا يحلفها إلا الإنسان .

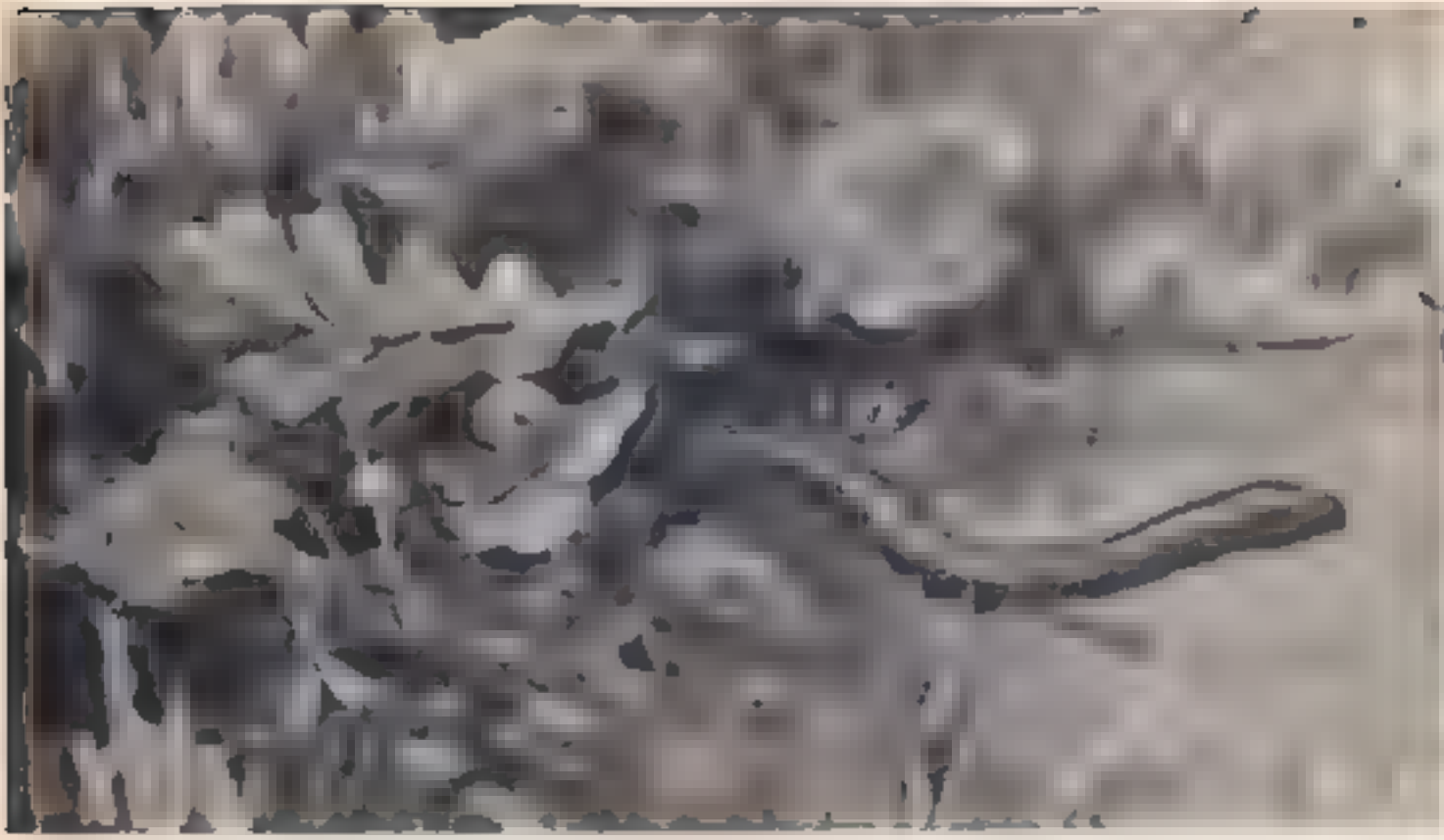
فأفعى اللبّن تعتمد غالباً في غذائها على الفيران التي تلتمسها بشراقة . . وهذا النوع من الثعابين غير سام ، بل إنه نافع للفلاح لأنه يخلصه من فيران الحقل التي تأكل محصوله .



الدودة السحابة

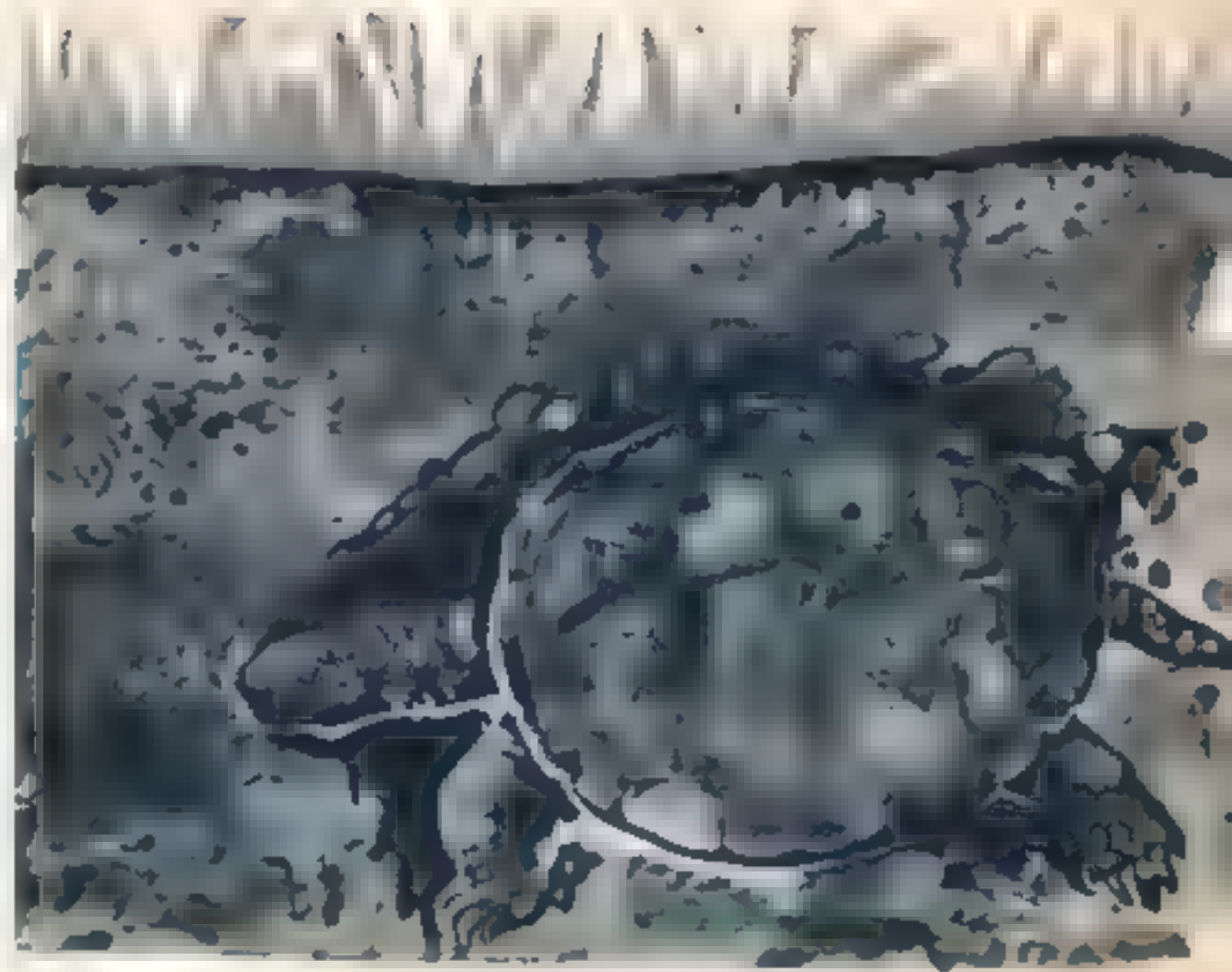
ليست في الواقع دودة ، وليست عذراء . .
إنها سحلية من الزواحف ، يظن فريق من الناس
أنها ثعبان . . ولكنها غير ضارة . . وتسمى
أحيانا الدودة البطيئة . . على أنها في الواقع
ليست بطيئة أيضا .

وهي بعكس الثعابين لها أجفان تستطيع
إغلاقها فوق عينيها أثناء النوم . وقد تصل
هذه السحلية إلى حوالي ٥٠ سم طولاً .



طائر القادوس من لولاي

في جزيرة ميلواي الواقعة في منتصف المحيط الهادى ، توجد
مستعمرة ضخمة لطائر القادوس ، أنشئت هناك منذ أزمنة صحيقة .
ولما كانت هذه الطيور الضخمة تشكل خطراً كبيراً على الطائرات
التي تهبط أو تطلع من هذه القاعدة الجوية الكثيرة الحركة ، فقد قرر
المستولون أن يقوموا بنقل هذه الطيور إلى مكان بعيد يصعب عليها منه
أن تعود إلى الجزيرة . وقد تم نقل بعضها إلى الفلبين - وهي على مسافة
٦٦٠٠ كيلو متر من الجزيرة - وبعضها الآخر إلى الشاطئ الأمريكى
لولاية واشنطن - وهو على مسافة ٥٢٠٠ كيلو متر - ومع ذلك فقد
عادت الطيور إلى موطنها الأصلي بعد أن قطعت المسافة الشاسعة التي
تفصلها عنه بسرعة وصلت إلى ٥٠٠ كيلو متر في اليوم . ولا شك أن
مثل هذه الرحلة تدل على أن لدى القادوس حاسة توجيه متقدمة جداً .



ربطة العنق الحفراء



أن كل شئ يسير وفق ما أشئى . عرفت أنى ناجح . حتى مضيت . لقد هتف لى استحسانا مرة أو مرتين .

ثم حدث حادث فى مساء الأحد بعد العشاء فقد فتح مضيفنا خزانة كتب وأخرج منها كتابا متوسط الحجم ، مغلفا بجلد قديم فى شكل فاخر جميل . كان كتابا من الكتب القيمة النادرة التى لا تقدر بمال لأحد الكتاب القدامى المشهورين . وكان بجانب فخامته يحتوى على أربعين صورة كامنة الإتيقان . وكان الكتاب فى حوزة أسرة المضيف متوارث من الأجداد .

وأعجبنا به . وكنت فى الواقع أكثرهم إعجابا . وأخيرا أعاده المضيف إلى خزانة الكتب . وأغلق بابها بالمفتاح . وترك المفتاح فى ثقبه .

وسأله أحدها : أليس فى تركه المفتاح منتهى الخطورة ؟ فن الممكن سرقة الكتاب .

فقال الرجل : كلا ، فالكتاب من الشهرة بحيث لا يستطيع سارعه أن يسرقه . فيه بالبيع وهنا قال الرجل الصغير الذى يدعى بوند : « لعل بعضهم يعجب به . فيستحوذ عليه ويخبئه فى مكان ما ليطالع عليه كلما سنحت له الفرصة »

كنت لا تفهم ذلك ، فلن نخرج من القصة بأية نتيجة على الإطلاق . لقد كنت فى الواقع ، شابا ، فى الثالثة والعشرين ، وكنت على وشك نشر أول رواية لى . وكنت قد دعيت إلى أول حفل منزلى فى حياتى عند أحد العظماء ، لقد نمرتنى نشوة من السعادة حينما دعانى لمضيفة أيام السبت والأحد والإثنين فى ضيافته بداره . ولما وصلت إلى الدار قدمنى المضيف إلى ضيوفه . غير أنهم سرعان ما نسوتى . فجلست أشرب الشاي وأنا أتأملهم .

وقبل أن آوى إلى فراشى كنت قد تحققت من أن الحفل المنزلى قد أقيم فى نطاق صيق ، وقد اختير مدعووه بعناية رائدة . فهناك أحد الأثرياء وزوجته ، ووزير وزوجته وشيخ أعزب ، وحسناء من الطبقة الراقية ، وآنسة أخرى ، ثم رجل صغير وديع منطو على نفسه لم يتحدث معه أحد يدعى السيد بوند ولم يكن لديه أى حظ على الإطلاق . فقد كنت فى عتوان شبانى ، أسيل إلى مشاركة غيرى الحديث وأفوه دائما بما أشعر أنه يسر رفقاءى . ولم أكن مدعيا أو متصنعا بل كنت أود أن يعجب بى الجميع ، وأومن بحق فى ذلك . ولم يأت ظهر يوم الأحد إلا وقد عرفت

كلما أفكر فى المآذق الحرجة التى وقعت فيها فى الفترة التى مرت من حياتى الطويلة ، تملكنى الدهشة عندما أجد أن أكثرها مغامرة ، أقلها للعقل تصورا .

إنها ليست اللحظة التى عبرت فيها الحدود النمساوية خطأ وكدت أن أعدم بسبب ذلك كجاسوس ؛ وليس تلك الليلة التى سقطت فيها داخل أحد أحواض السفن بميناء ليفربول ؛ ولا الدقيقة التى واجهت فيها القاتل الذى ..

كلا ، مطلقا . إن أخرج مأزق فى حياتى كان أثناء الدقيقتين الرهيبتين اللتين رأيت فيهما وجودى يهاوى ويتناثر منى ، حينما خيل إلى أنى أصبحت أمام المجتمع رجلا محكوما عليه بالخراب . عندما . . ولكن ، اسمعونى من البداية ، كما يقولون دائما فى القصص وستكون لماذا أحب ربطة العنق الحفراء حيا كبيرا .

لقد حدث ما حدث ، منذ أعوام وأعوام ، ومع ذلك ، لازلت أشعر الآن بممارته ، كما كان عهدى به من قبل . ولست أعنى أنه لو حدث لى الآن نفس ذلك المأزق لتألمت منه . إن تقدم السن له بعض المزايا .

إن هدف هذه القصة هو الشباب . فإذا



ومفرنا من هذه الملاحظة .

وفي صباح اليوم التالي ، تجمعنا على مائدة الإفطار استعدادا للرحيل . وسرعان ما لاحظنا أن مضيفنا مشئت الذهن . كان قليل الكلام معنا . وينظر إلى كل منا نظرات مدققة فاحصه وأخيرا انفجر قائلا « لقد حدث شيء رهيب . . . لقد سرق الكتاب ! » .

وصحنا . وتمتدنا في فزع ، كل على حسب جنسه . لقد كان الكتاب في أمان الليلة الماضية ، ثم إذا به قد اختفى هذا الصباح . الخدم ؟ لقد قنشوا جميعا . حتى الدار ، لم نحل من البحث من سطحها إلى قبورها . ورانا علينا صمت مؤلم مرير . وكان المضيف يتأملنا بنظراته عندما قالت إحدى الآتسين اقول الحق . لماذا ؟ لابد أن تفقشنا أيضا . . . وكذلك أمتعتنا ! » .

واعترض مضيفنا في ضعف . ولكن كنا نرى أن ذلك ما كان يثلهف على عمله وسرنا إلى البهو . وكانت الحقائق في انتظارنا هناك . وسمعت ضحككات عصبية عندما كان كل ضيف يفتح حقيته . وكان مضيفنا يتطلع إلى محتويات كل حقيبة في لفة وهو يقول

« بالطبع هذا شيء ضيف » ثم أقبل دورى . وكانت حقيتي في متناول يدي . وكانت جديدة ذات لون أسمر فاتح استحضرتها خصيصا لهذه المناسبة . »

وصاح المضيف في بشاشة ومودة « والآن أيها الشاب » وفتحت حقيتي في مباهاة . وهناك على قبة محتوياتها كان الكتاب ظاهرا أمام أعين الجميع .

وكما قلت سابقا في أول هذه القصة جعلت أحصى الدقائق التي كانت أسوأ أوقات حياتي دقيقتين . كانتا في الواقع العمر كله . كنت في أثنائهما أفكر في ذلك العالم وما فيه من حقائق اجتماعية . لاحظت أننا - في كوكبنا هذا - نكافح في معركة الوحوش ، بينما نحن أنفسنا ، معرضون للوحوش . زلة واحدة ، وإذا بك تهوى إلى الحضيض .

وتلعنمت وقلت « ولكني لم أفعل .. لا أستطيع .. لا يمكن ! » ونحول كل من حولي إلى أصنام . ونظرت إلى إحدى السيدات نظرة من يرى أمانه ثعباناً . ولهث أحدهم يقول « من كان يظن ! » وانتهت تماما . وانتهى معي مستقبلي . وشعرت بالضعف . وامتلأت عيناى بالدموع

والتهبت حنجرتي مرارة .

لقد انتهيت . ومن الأفضل أن أرحل عن البلد . بل عن وطني .

وقال المضيف « أسمح بإعادة ما يخصني » وناولته الكتاب وأنا على وشك البكاء . واستدرت نحو حقيتي حتى أخفى خجلي .

أوه . نعم . إني أعرف . كان لابد أن أحمدهم جميعا . كان يجب أن أقدمهم للمحكمة كان يجب . . . ولكني لم أفعل . استدرت نحو حقيتي لأغلقها . وحينئذ رأيت ! كان معلقا في طرفها ربطة عنق خضراء ! ربطة عنق خضراء ! ربطة عنق خضراء ! ولم أكن أملك ربطة عنق خضراء في حياتي ! مطلقا ! مطلقا !

وأمسكت بها . ولوحت بها أمام وجوههم وصحت قائلا « إنها ليست .. إنها ليست حقيتي ! » لم تكن حقيتي . ولكنها كانت تشبهها تماما . وكانت حقيتي راقدة على المائدة الرخامية المواجهة للباب . أما هذه فقد كانت تخص السيد بوند الصغير .

وها أنت ذا تفهم الآن . لمساذا أشعر بحب شديد لربطات العنق الخضراء أليس كذلك ؟ !

الانزلاق على الجليد



الأطفال يتدربون على الانزلاق في إحدى مدارس سويسرا

منذ آلاف السنين ، والانزلاق على الجليد هو الوسيلة الأساسية للتحويل على الأقدام فوق المناطق المغطاة بالجليد السميك ، ولقد عثر على رلاقات (أجهزة الانزلاق التي تلبس في الأقدام) ترجع إلى عصور ما قبل التاريخ والزلاقات الحديثة عبارة عن قطع طويلة من الخشب أو المعدن أو البلاستيك ملتوية لأعلى قليلاً عند نهايتها من جهة أمشاط الأقدام . وتختلف طولاً وعرضاً تبعاً لنوع الانزلاق الذي ستستخدم فيه ، وطول الذي سيستخدمها ووزنه ، وتعتبر الزلاقات القصيرة مناسبة للمستدئين أما بطن الزلاقة الذي سيلامس الجليد فيدهن بالورنيش (الأستر) أو بالشمع الذي يتغير نوعه ليلام أنواع الجليد والثلوج . وعلى الجانب الأعلى من الزلاقة توجد أربطة معدنية تصل بين الزلاقة وحذاء المنزلق . ومعظم الأربطة الحديثة بها وسيلة أمان تمنع الزلاقة من القدم في حالة السقوط العنيف لتجنب كسر رجل المنزلق . ويجب أن تكون أحذية المنزلقين مانعة لنفاذ الماء (ووتربروف) ولها نعل صلب كما يجب أن تكون محكمة حول الكعبين .

ويحمل المنزلق في كل يد عصا من حيزران صلب أو من معدن بها قرص في طرفها السفلي يمنعها من الغوص في الجليد . وفي أعلى العصا سيز من الخلد تمر خلاله اليد ويحيط بالرسع وفي مسطحات الجليد المستوية ، على المنزلق أن يدفع بجسمه للأمام بقوة . أما إذا كان الانزلاق هبوطاً بسرعة على سفح التل أو الجبل المغطى بالجليد ، فعلى المنزلق أن يحتفظ بزلاقيته متوازيتين وقريبتين من بعضهما ، ويمكن تغيير الاتجاه بالدوران الذي إما أن يكون موجهاً بالعصا وإما أن



يكون بإدارة الجسم بعنف نحو الاتجاه المطلوب .

وكان لمباريات الانزلاق على الجليد الفضل الأكبر في تطوير الأجهزة والارتقاء بفن اللعبة منذ بدأ الإسكندنافيون (سكان السويد والنرويج والدانيمرك . .) في عقد سباق الانزلاق للمسافات الطويلة ومباريات الوثب بالزلاقات في القرن التاسع عشر ، وسباقات المسافات الطويلة تتراوح بين ١٥ و ٨٠ كيلومترا ، وهي من أفضل الاختبارات لقوة التحمل .

وفوق تلال بنيت خصيصا للوثب على الجليد ، أمكن ممارسة الوثب حتى ارتفاع ١٥٤ مترا . أما في السباق هبوطا على سفوح الجبال ، فقد أمكن للمتسابقين الوصول لسرعة ١٦٠ كيلومترا في الساعة .

والانزلاق المتخرج ابتدعه السير أرنولد لان ، أحد رواد تسلق الجبال وسباق الانزلاق هبوطا عليها . وهو يجري باستخدام أزواج من الأعمدة مصممة للتحكم في الدوران أثناء السرعات العالية .

كيف تتعلم الانزلاق ؟

إن من يراقب لاعبي الانزلاق العالميين على شاشة التليفزيون ، يلاحظ اختلافا بسيطا . في أسلوبهم في الانزلاق . فالجميع يبدو على طبيعتهم وينزلون بهدوء دون تكلف . وبالرغم من ذلك ، فقد يطلب منك الإتيان بحركات غير طبيعية أثناء تدريبك على الانزلاق . سيطلب منك أن تنحني لأسفل ، بينما تظن أنه من الأنسب أن تدفع بجسمك للخلف . وإذا ما طلب منك أن تنحني ركبتك ، فإنه يطلب منك أن تدفع بجسمك إلى الأمام ، بينما يبدو لك أنه من الأسهل في هذه الحالة أن تتحرك بحيث تأخذ وضعا وكأنك جالس على كرسي . وسيطلب منك الاحتفاظ بكتفك لأعلى والزلافة للأمام ، بينما يبدو لك أن الأمان يتوفر إذا ما استندت نحو الميل .

ومن السهل عليك أن تتعلم الفنون المبدئية إذا ما كنت ذا لياقة وسرعة خاطر ورشاقة . وفي نهاية الأسبوع الأول من التدريب ستكون قادرا على الانزلاق هبوطا على الميول الخفيفة . وستكون في الغالب قد تعلمت « دورة الساق » والتوقف ، ثم الدوران والتسلق ، إما بالخطوات الجانبية ، وإما بطريقة « عظمة الرنجة » .

ومن المهم ، ابتغاء الأمان والراحة ، أن يكون حذاءك ملائما لقدميك



دورة الساق

تماما . ويجب ألا تكون الأربطة التي تصل بين حذائك وقدمك مشدودة أكثر من اللازم بحيث تسبب لك الضيق ، كما يجب ألا تكون « سائبة » حتى لا تحس بأن حذاءك منفصل عن زلاقتك . وإذا ما استطعت السير على سطح مستو وشعرت بأن قدميك وحذاءك وزلاقتك جزء واحد ، فإنه يمكنك أن تواجه دروسك الأولى بثقة . ويجب أن تكون قادرا على أرجحة زلاقتك كما لو كانتا قدمين قد استطلا ، وأن تكون قادرا على تحريكهما للخلف وللأمام ، أو أن تلف بهما في دائرة بنفس الكفاءة التي تدور بها على حقيقتك . وسوف تتعلم كيف تستخدم عصاة الانزلاق للاحتفاظ بتوازنك ودفع نفسك إلى الأمام .

الخطأ أين هي

صورة لفنان حاول فنان آخر أن يقلدها ! ... أتقن التقليد ... ولكن مع ذلك وقع في أخطاء . هل تستطيع أن تكتشف خمسة أخطاء وقع فيها فنان الرسم الذي على اليسار ... إذا استطعت أن تكتشف هذه الأخطاء الخمسة في خلال ثلاث دقائق فأنت قوى الملاحظة ...





لعبة الأوتاد والكرة



أنت في حاجة إلى :
بل زجاجي مخزوع
ماسورة اسطوانية من الورق المقوى
بعض المسامير بطول ٢,٥ سم
ورق أبيض
نشا أو صمغ وشريط لاصق

اصنع في بادئ الأمر الأوتاد على هيئة رجال ، ويمكنك صنع أي عدد تشاء منها . اغرس واحدا من المسامير ذات الـ ٢,٥ سم طولاً في كل من قطع الفلين ، واصفط فوق المسامير كرة من الصلصال . ثم ضع كرة صغيرة تمثل الأنف ، وكرتين صغيرتين مصغورتين قليلاً لتمثل الأذنين ، وكرة أكبر لتمثل غطاء الرأس لكل من الرجال . أما العينان والحاجبان والقم فيمكن تخليقها بواسطة هود ثقاب بعد برية

ثم بلصق ورقة بيضاء حول كل قطعة فلين ، ولون أجسام الرجال بأية ألوان تختارها ، ولكن اعط لكل منها رقماً . ويمكنك صنع المحررى الذي سيهبط منه البلى ليصيب الأوتاد

ويسقطها من قطعة من الورق بعد لفها ولصقها بالورق اللاصق ، وتعتبر اسطوانة الورق المقوى التي تعمل قلماً للغة ورق التواليت نموذجية لهذا الغرض . وبعد ذلك عليك أن تثبت الاسطوانة إلى علية الثقاب كما في الرسم

اسقط كلا من البليات الخمس في المحررى الاسطوانى موجهاً إلى الأوتاد التي تحمل الأرقام الكبيرة . ولا تنس أن تصف أوتادك بحيث تكون هناك مسافة كافية لكي يمر البلى بينها

نصائح من الفن

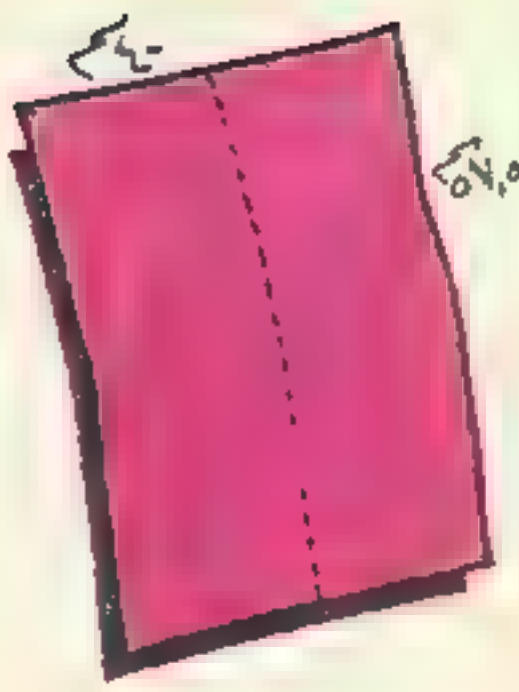
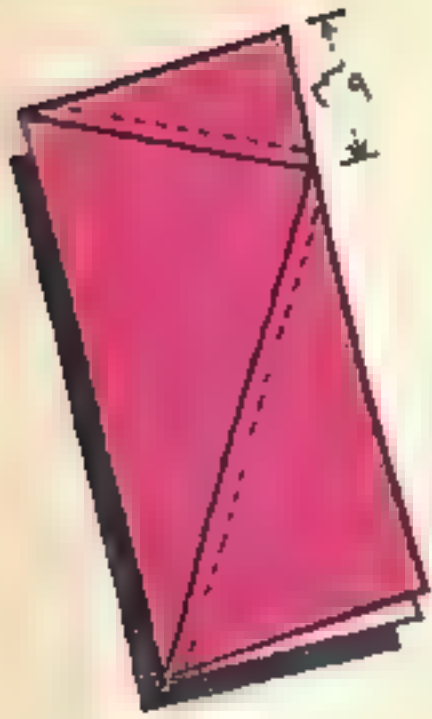


هل تستطيع أن ترسم صور أخرى
من ظل أصابعك على الخائط



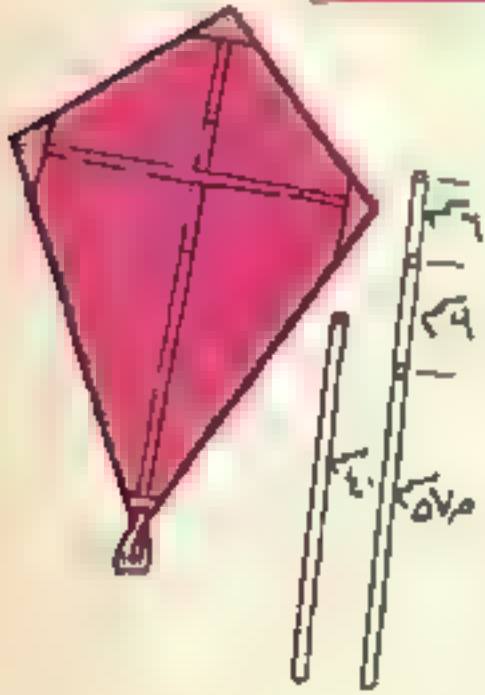
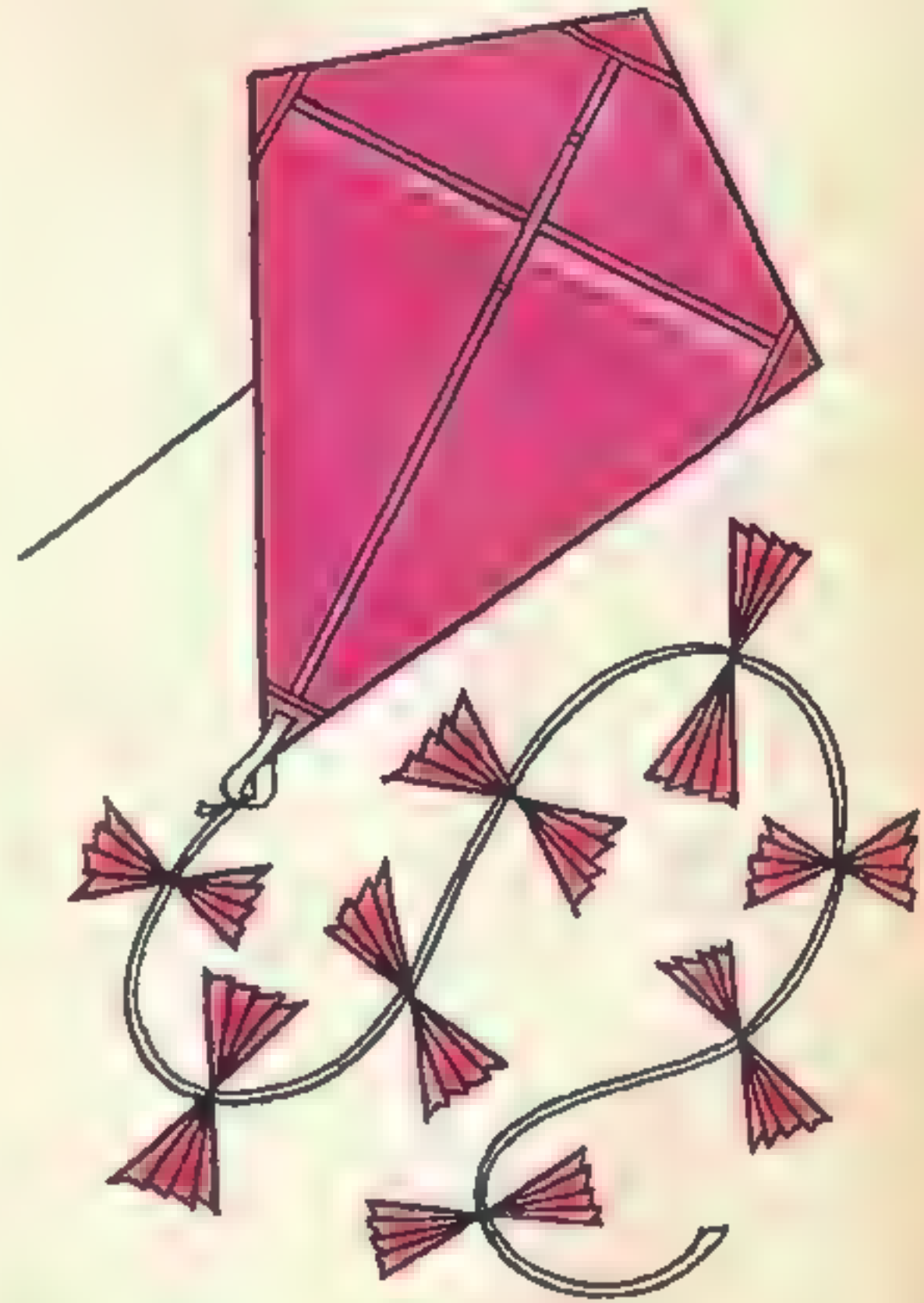
كيف تصنع طيارة وده الورق؟

اتبع التعليمات وتسهوف
تحصل في النهاية
على طيارة من الورق
ترتفع في الجو عاليًا.



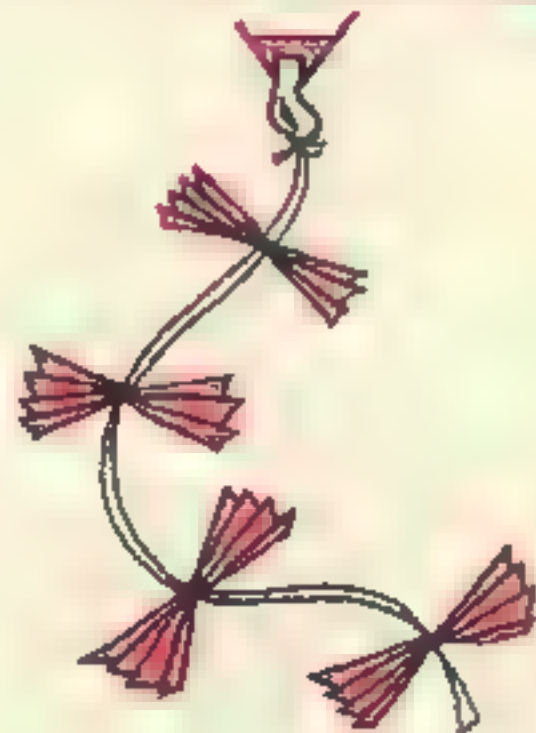
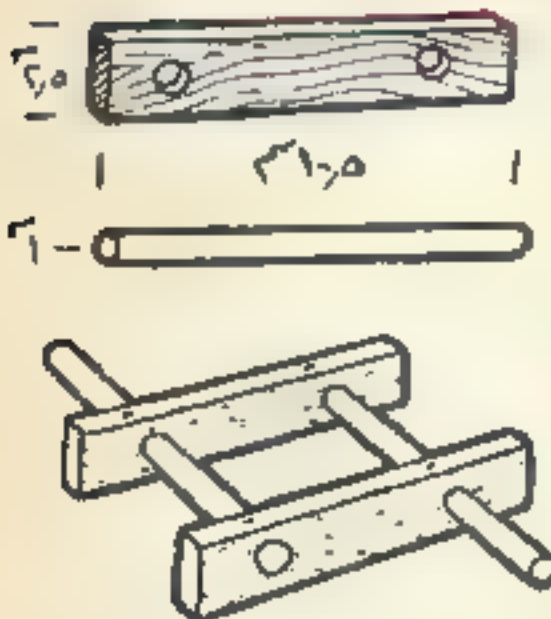
١- قطعة من الورق
البنيت القوي طبقة
من متصفط.

٢- عام بالفاصل الرصاص،
وارسم الخطوط كما في
الصورة، واقطع الورق
على بعد ٢ سم من الخط
المرسوم عند الخط المنقط
في الرسم.



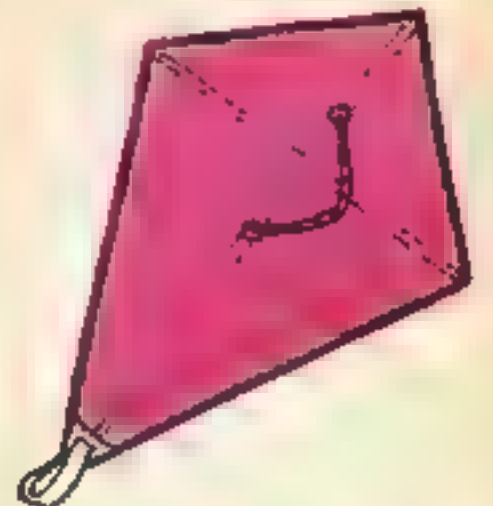
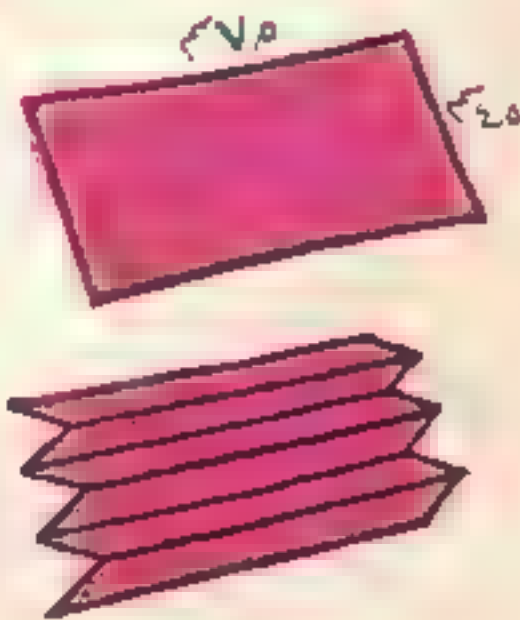
٣- اخذ الورقة المطبقة
وطبقه الخروف حول ال
٢ سم والصقها. الصق
قطعة من الورق القوي عند
كل ركنه وكذلك عروة من
شريط لتثبيت الذيل.

٤- اقطع أطوال كما في
الرسم من الخشب الخفيف أو
من البوص المشقورة، وامسح
بها حردنا في الأبعاد المخصصة
الصورة قطع الخشب أو البوص
في أماكنها.



٧- ثبت في عروة الذيل
شريطا من الورق طوله
٧,٥ سم، وثبت به فيونكة
من الورق كل ١,٥ سم تقريبا.

٨- إذا صنعت بكرة خيط
الطيارة، يمكنك أن تتجنب
العقد. استخدم قطعتين
من الخشب على هيئة متوازي
مستطيلين وقصبيه من الخشب
وتبطل بالفراء كما في الصورة.



٥- مرور عروة من
شريط خمدك الطيارة من
دورها، وثبت الشريط
في الخزينتين اللتين
صنعتا في البوص.

٦- اقطع بعض الورق
وطبقه كما في الرسم
لتصنع منه الذيل.

كلمة من العدد الماضي : لخب *

أصول الفقه

- ١ - كلما قرأت كلمة من كلمات القائمة الواردة أدناه ، أشطب
الأحرف المكونة لها داخل « مربع الأسرار » ثم علم على
الكلمة في القائمة المذكورة .
- ٢ - للتسهيل إبدأ بالكلمات الأطول . وعندما تكون قد
انتهيت من شطب جميع كلمات القائمة داخل « مربع الأسرار »
لن يتبقى لك سوى الأحرف المكونة « لكلمة السر » .
- ٣ - يتم الشطب إما أفقيا من اليمين إلى اليسار أو العكس ،
وإما رأسيا من أعلى إلى أسفل أو العكس ، وإما في اتجاه
مائل من اليمين إلى اليسار أو العكس .
- ملحوظة : يمكن استخدام الحرف الواحد في أكثر من كلمة
بشرط مراعاة الاتجاه (وذلك باستثناء « كلمة السر ») .

و	ر	ش	ح	ر	ق	و	ل	ب
ا	ر	ب	ر	ب	د	ج	ا	ح
ت	ت	ر	ی	ع	ل	س	ع	ا
ش	ر	ا	ر	ن	ر	ط	ع	د
ل	ج	ا	ه	ا	ه	ا	س	و
ی	ر	ب	م	م	م	ی	م	ی
ه	ه	ب	و	ط	ر	ز	ر	ش
ل	ه	ل	و	ی	ی	ی	ل	م
ب	ا	ح	س	و	ق	ن	ا	م
ه	ر	و	ط	ر	ر	ح	م	ع

(۴)
مطر
(۵)
مطر
(۶)
مطر

فقد
(ن)
کیا
مستعمل
کن

طبر
(ع)
~~طبر~~
(ق)
ف

(10)
شماره
صفحه
(11)
طبع
مطبعة

رياح
طوبه
(من)
سعال
محاب

(٤)
~~مصر~~
(٥)
~~مصر~~
(٦)
~~مصر~~

بلو فر
برق
جوت
(ت)
قراب

(۱)
الحشر
(ب)
برہات

کلمات
منفاصلہ

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۱	۲	۳		۱
	۱	۱		۱		۳
۲	۱				۱	۱
		۲	۲		۲	۱
۲	۲				۱	۱
۱	۱		۱	۲		
۱	۲		۱		۲	

أنتي :

- ١ - الاعتداء
- ٢ - طلب بإصرار .
- ٣ - ألتى - جاء الوقت .
- ٤ - للتألم أو للدهشة - طبع .
- ٥ - لبان (معكوسة) - داخل الجمجمة
- ٦ - حرف نقي - متشابهان .
- ٧ - في الوجه - التصوير والأدب والنحت

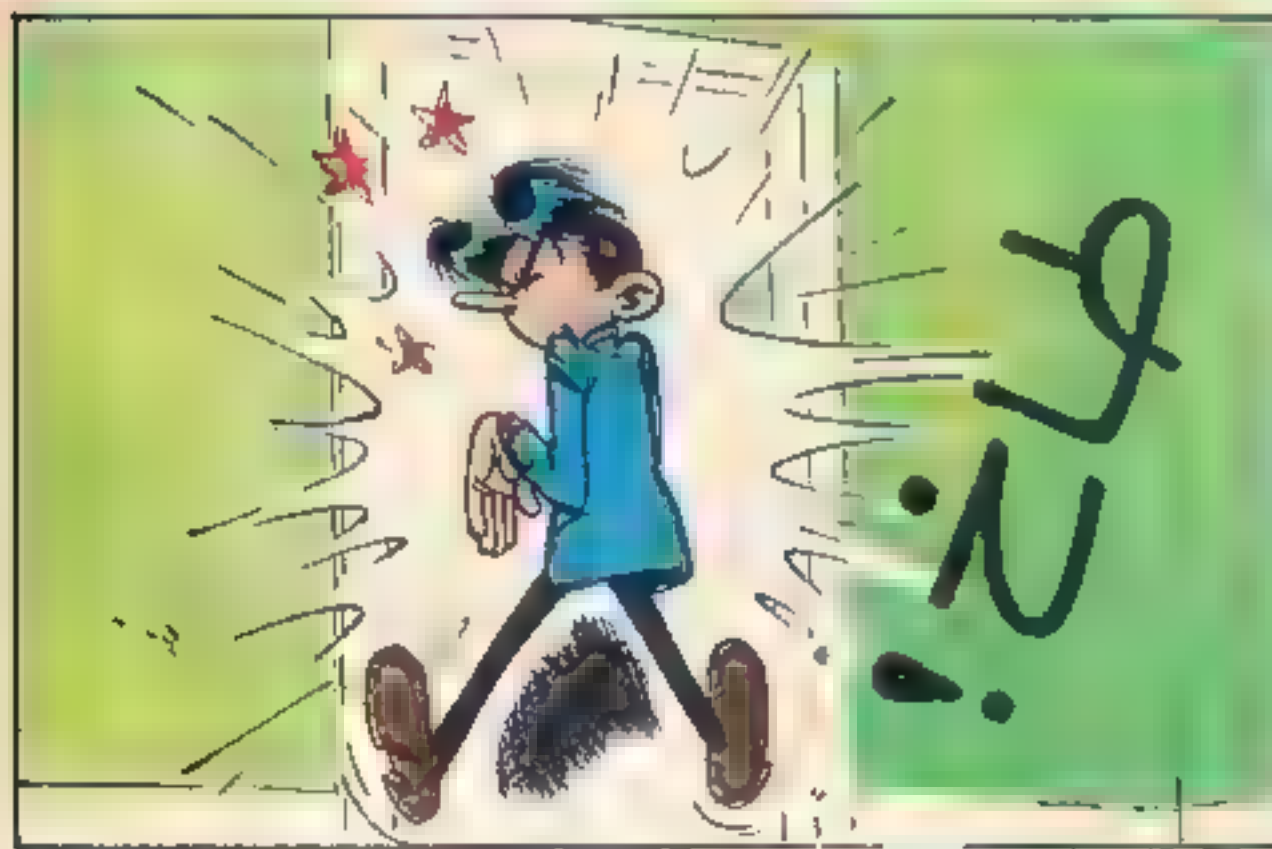
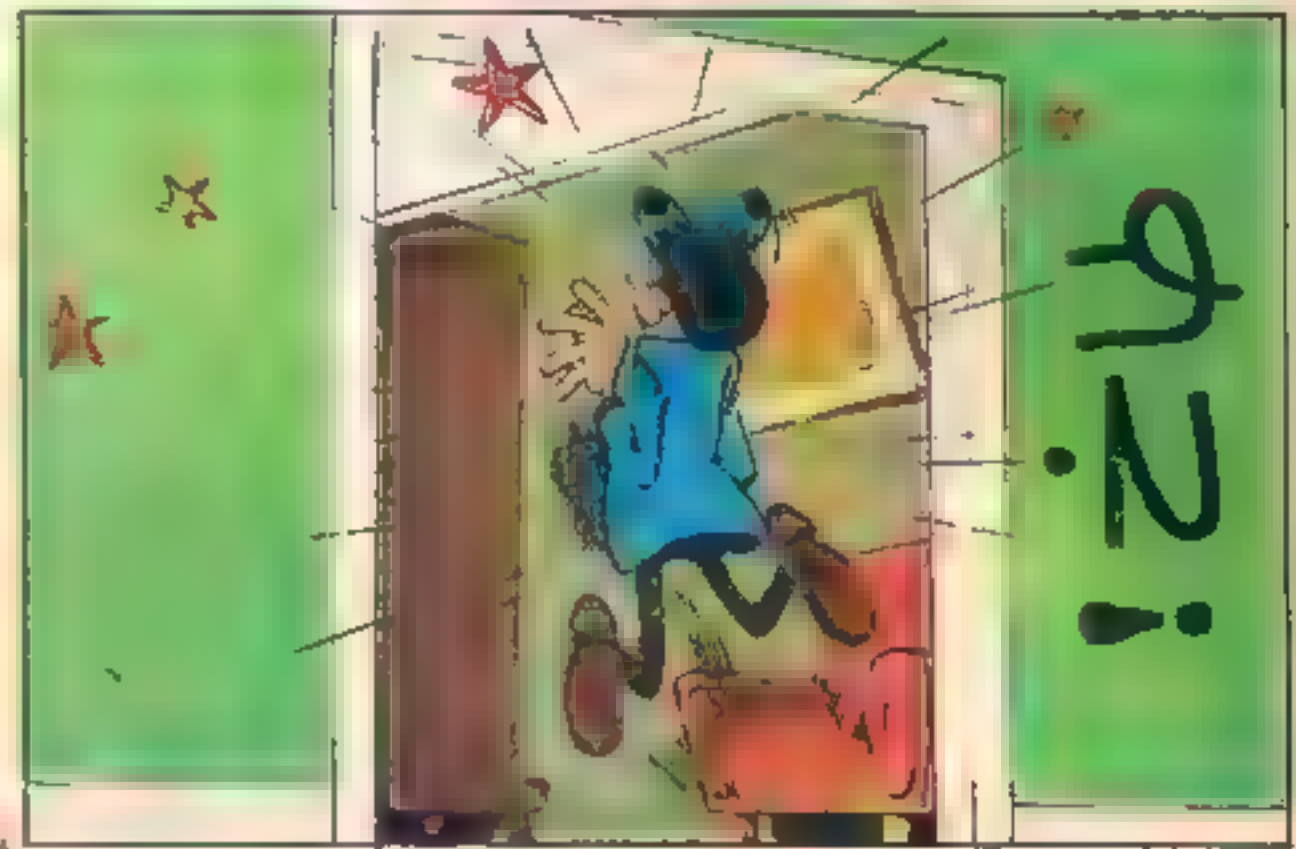
رأسي :

- ١ - دولة أسيوية إسلامية .
٢ - سرير الطفل .
٣ - بن أبي طالب - أحد الأبورين
٤ - اسم عربي أصيل ، ويطلق أيضا على
بقايا بيوت القبائل في الصحراء .
٥ - منطقة خضراء داخل الصحراء .
٦ - الاقتناع الثام بدين أو مبدأ .
٧ - ضمير المتكلمين - خشي .

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
ي	ف	ا	ذ	ق	ن	ا	١
ت	ي	ن		ن	ي	ن	٢
هـ	ن	س	ب		ن	ت	٣
ت		ا		ا		ح	٤
هـ	د	ن	ن	س	ي	ا	٥
	ب			ن	م	ر	٦
		م	ي	م	د		٧

حل مسابقة العدد الماضي

الاستاذ متواضع



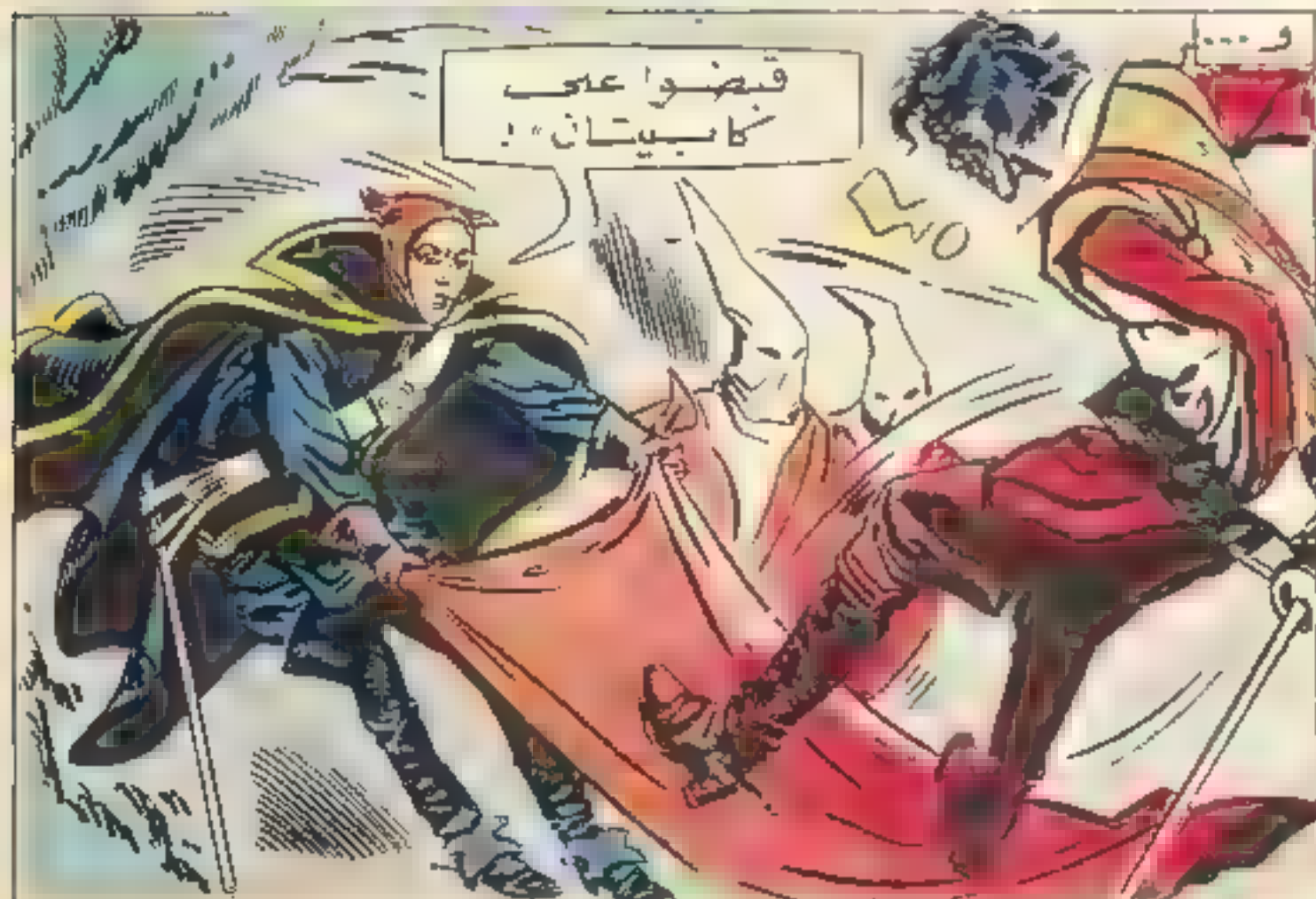
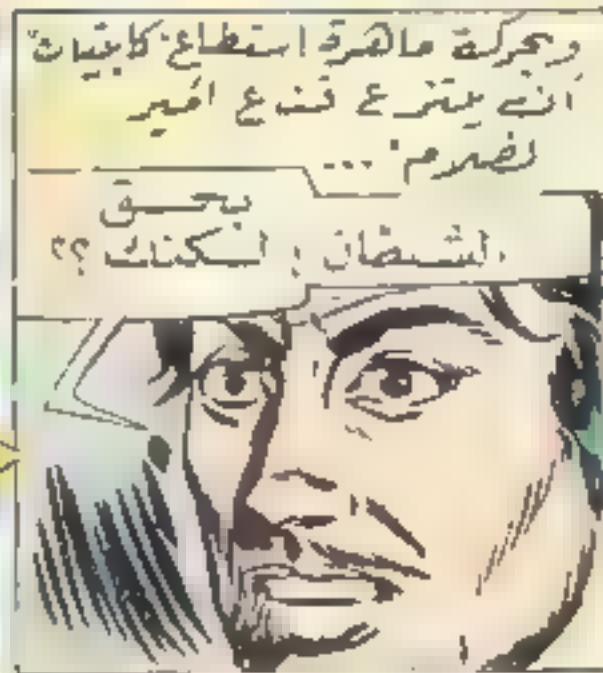
كابيتان



هذه هي بيته قد وقع تحت يد أمير الفهرم، ولكنه تمكن من الفرار مع تابعة للرونة وتجهز سواراً لي قصير هو بيجان...

وغير من المباشرة أن الفهرم المتع غريم لا يستمر به...

رونة إضافة أية كلمة تدمعت السيوف...





وامر السر الخطير

لم أكن أتوقع ذلك، فقد عودتى
ياسيدتى على المعركة لشريفة !

أرجو أعداءك أنتى لقتل فيهم بعد
فوصول لنجدة إلى حبيبك فديرت خطي

نقد حن الوقت لتصفية حساب
قديم يا كابيتان ، ولو أن انقضى
نر يتم بالصورة التي كنت أتمناها !



وبعد دقائق ...

لنعمته الهدى سقطت كالساحح .
إن عدم خروجي من هنا سريعا سيقترب
عليه نهاية . جوبجك !



لا جدوى !



سيدى ...
سيدى ...

يا إلهى إنه صوت . لا روز !



سأشكركما كما يجب فيما بعد أيها
اللثيم . أما الآن فلنصرع إلى بقصر .

هناك فرسان قف
استقر رنا ياسيدى !



واحسرتاه ! لقد سبق
السبع العزل !!



وبعد دقائق ...

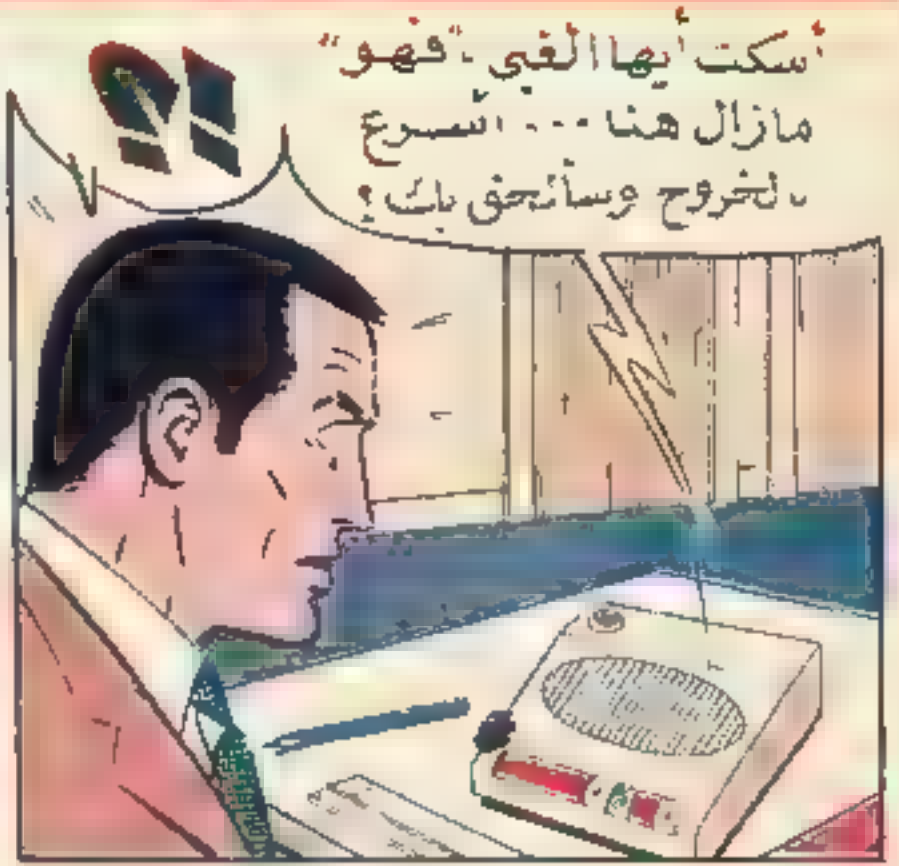
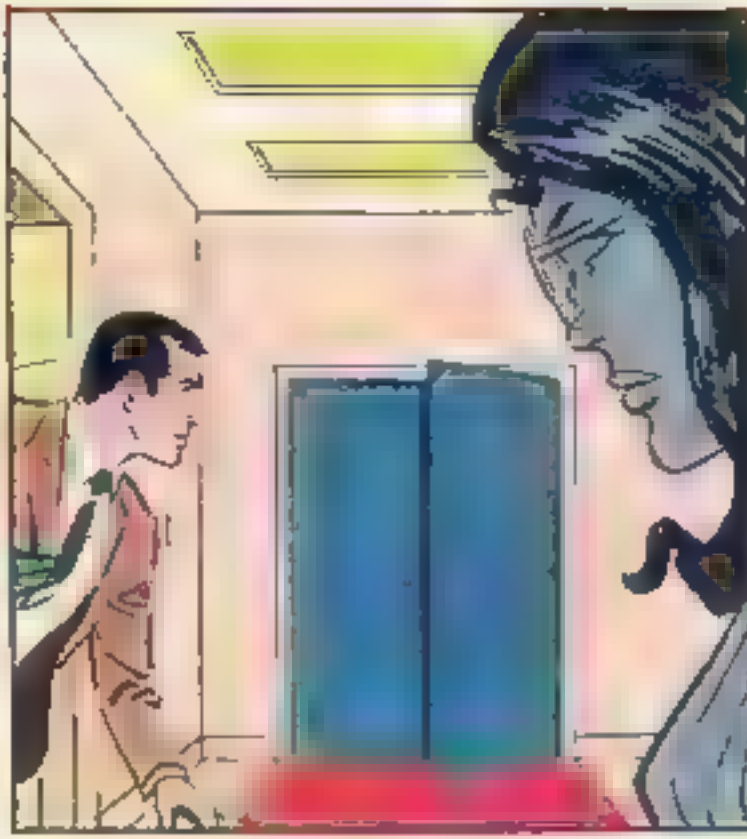
أرجو أن نصل في الوقت
المناسب !



المتافسة الرفيعة



أشرف على دخولي
مندفعاً... طنتك
انصرفت.. فلما سمعت
صوت حركة...



أسكت أيها الغبي، فهو
ما زال هنا... اسرع
لخروج وسأحقق بك؟



لم يكن سوى...
كنت أرتب حاجياتي
هل تريدني في شيء؟
لا يا آنسة، جوديث
يمكنك الانصراف.



لقد انصرف سويًا.. وقد سبق
لي أن رأيت هذه السيارة هنا.

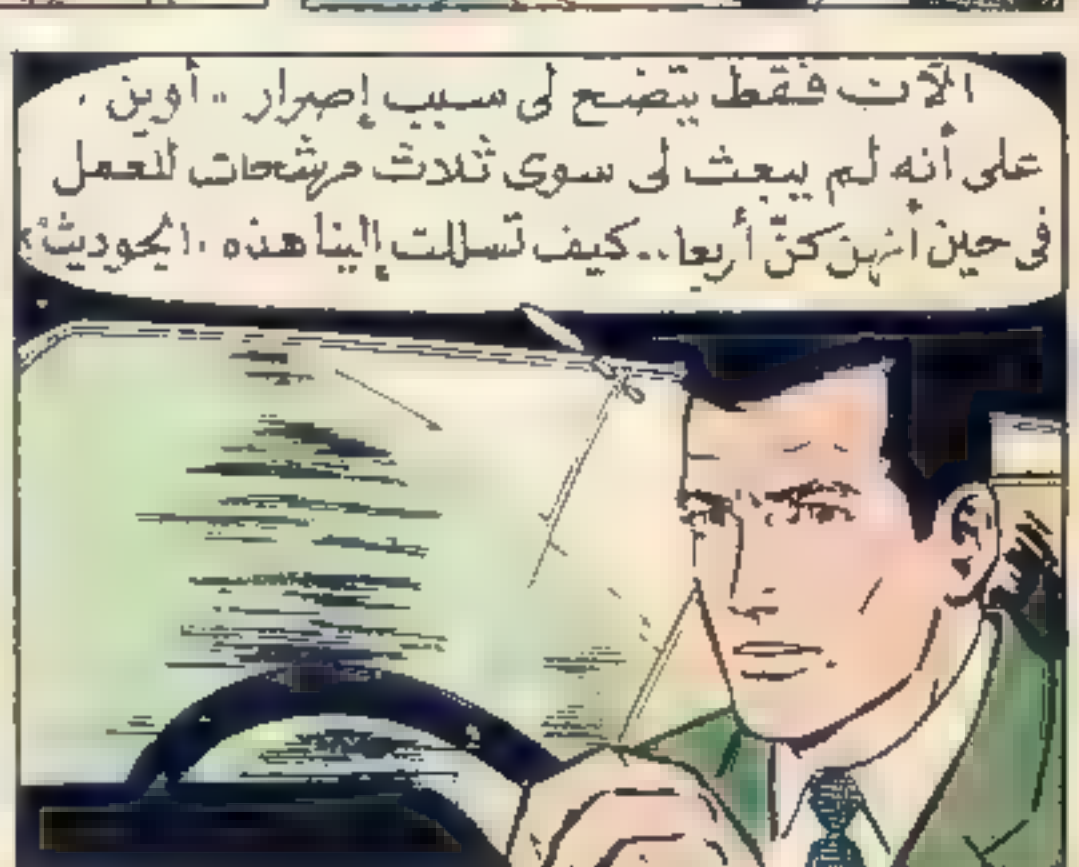


نعم... لقد كان لا نتعرفون محولاً
على مكنتي دون علمهما، وهذا ما
مكنتني من سماع الحديث.. كانت
هناك رجل يتحدث معها، وهذا يقنع
أشياء كثيرة.

إنهما يتجهان ناحية المطار.. أذكر
الآن أنها كانت تسافر كثيراً
بالباشرة في عطلة نهاية الأسبوع.
يبدو أنها خدعتنا...



يجب الآن لا يغيبا عن
نظرك... وألا أجعلهما
يرباني!



الآن فقط يتضح لي سبب إصرار «أوين»
على أنه لم يبعث لي سوى ثلاث مرشحات للعمل
في حين أنهن كن أربعاً.. كيف تسلمت إلينا هذه الجوديث؟



ميشيل وشايان



... صم عماد ارجع فنوره
" ديرجورن ...



نصلي بمان بير في
الحالة بوكيله فنة
مياحي ...



حسناء..
أشكرك
حدا...

إن الرحلة
إلى مياحي
ياسيدي؟

نخارتي "جوديث" وزميلها
السيارة وانزعا إلى داخل
المطار، ولم يدعها "مان بير"
يفلتان من مراقبته ...



من الطبيعي أن يكون لهذه
الفتاة صديق ..؟

كنت على علم بأن شخصا
أسمر اللون كان ينتظرها
أحيانا .. وكذا ينصرفان سويا ..



إن ما سمعته بطريق الصدفة
من خلال "الأنترفون" يدل على أن
"جوديث" وزميلها يخفيا شيئا خطيرا!

... ميتة أنا "ميشيل"
و"ستيف" بالخبر ...



نعم .. فهو يعرف "جوديث" كما أنه يعرف أن
فريق "الكاميكاز" ينوي الاشتراك في سباق العصى
إذا فهي كانت تعمل لحسابهم
وقد خدعتنا!

يجيب أن
تعمل شيئا؟



نقد وضع الأمر بأصدقائي! إن الشخص
الذي رفقها قائد سيارة تابع لفريق محلي معروف في
فلوريدا! "الكاميكاز" وهذا الفريق مكون من
سائقين مختلف جنسياتهم لا يتورعون عن عمل أي شيء
يوصلهم لغرضهم!
هل من سابق اليك
هذه البيانات وثق مصحتها؟

وبعد ثلث ساعات تلقى
"مان بير" مكالمة تليفونية
من "مياحي" ...

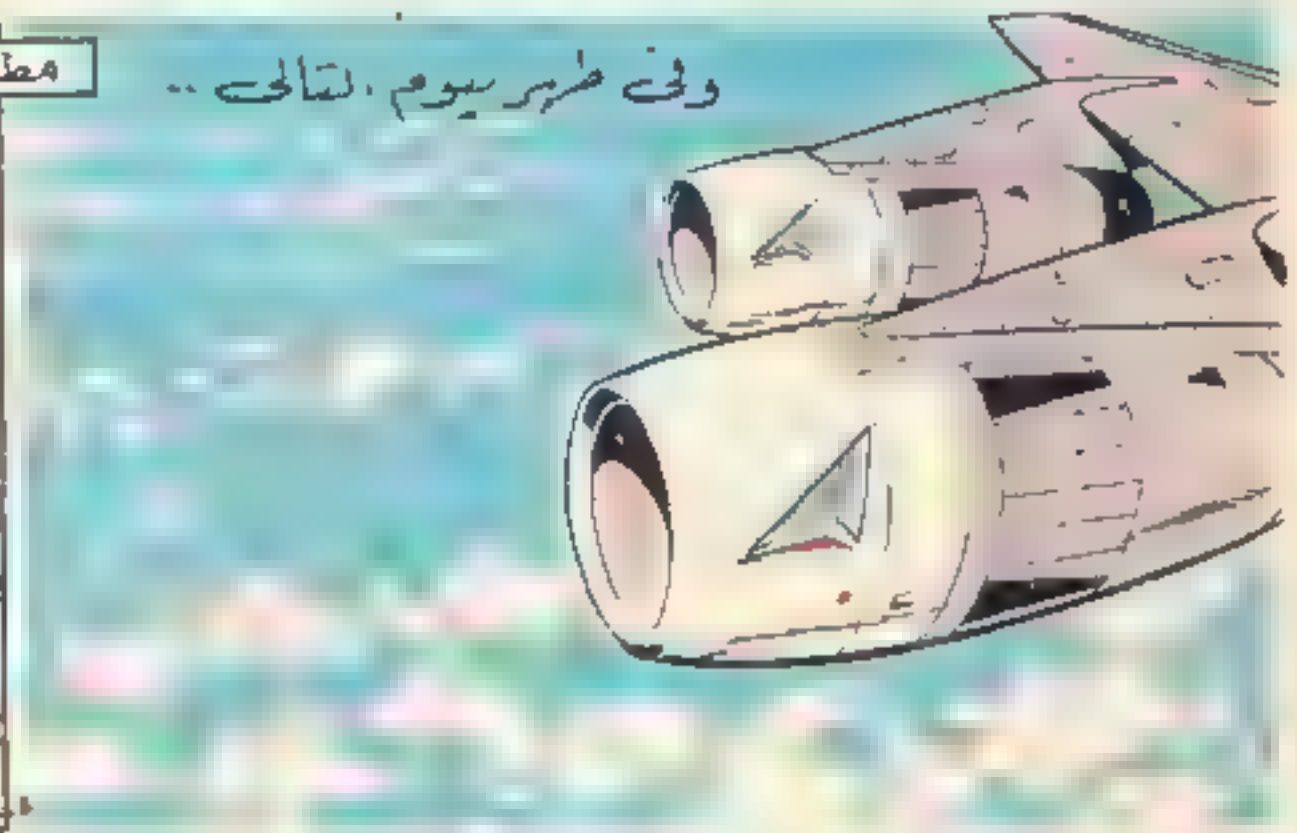
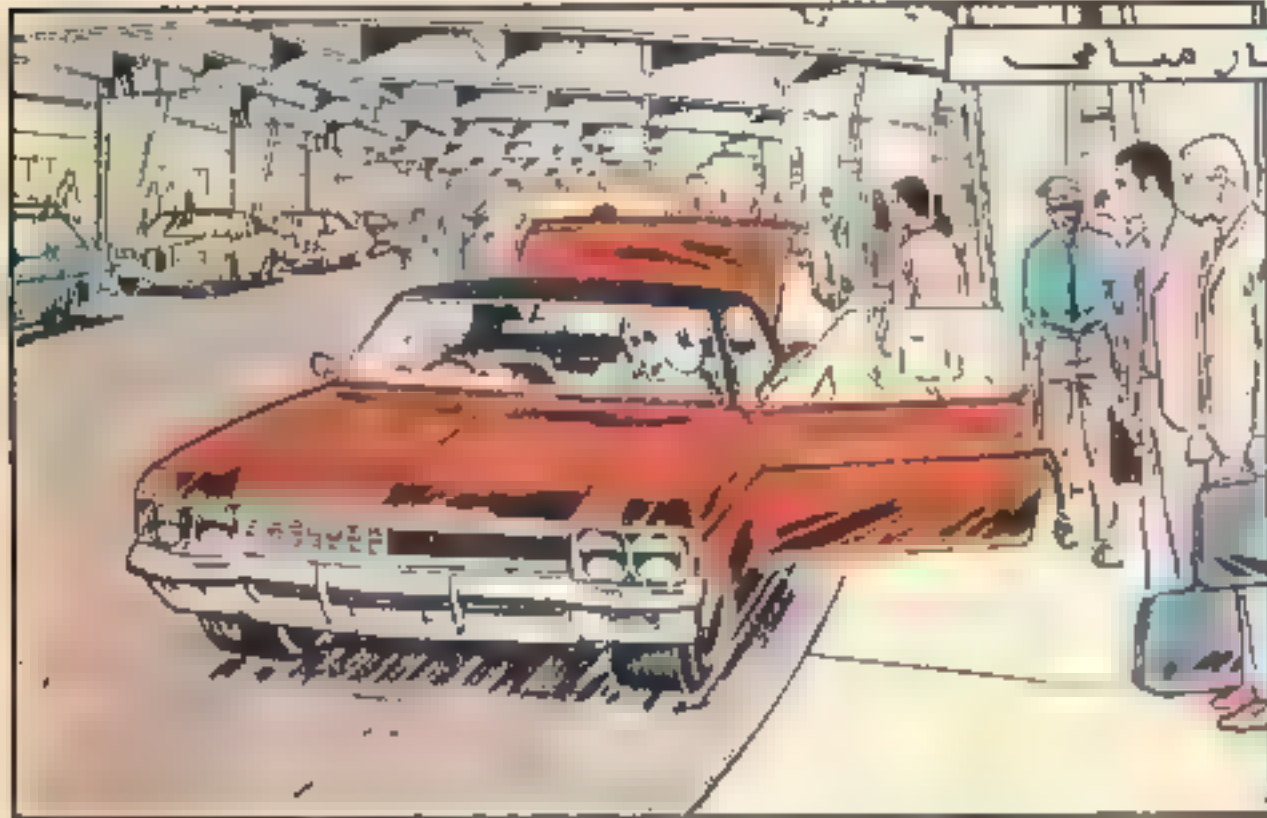


إذا فالكاميكاز هم الذين دبوا كل ما حدث لنا من مشاكل ...
القنبلة في سيارة النقل، ومشجرة "سيبرنج"، وإغراء ميكانيكيين
للعيب القمار، وكل هذا بناء على
البيانات التي تعطيها جوديث الخطيرة!
جوديث ... كانت ترفض إعطاء سلفة
لثوني، كانت تحاول تنفيذ خطة شركائها
المحكمة.



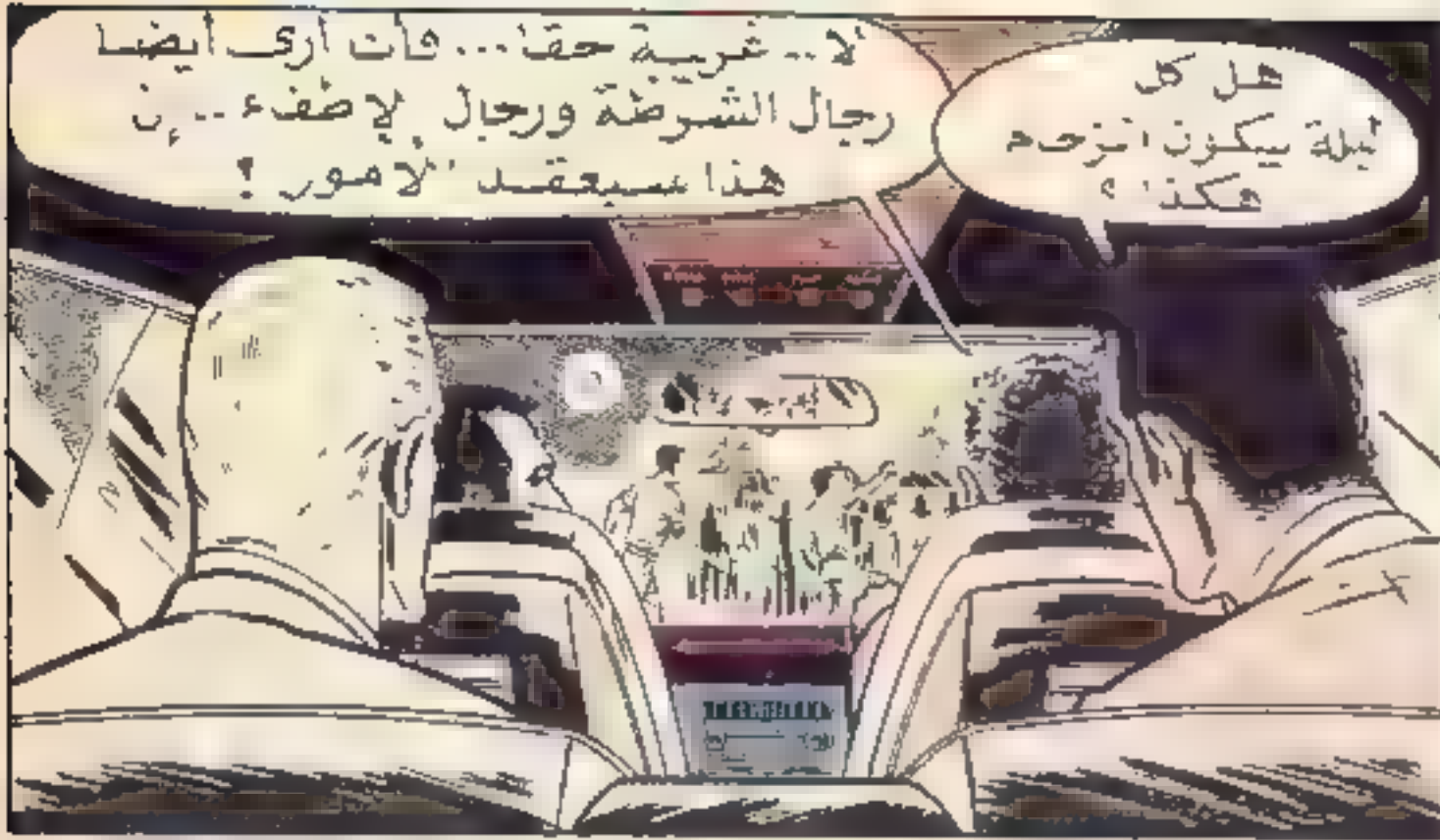
مهلا يا ستيف .. لقد علمت الآن أن أعضاء
فريق "الكاميكاز" سيجمعون مساء الغد ...
وأول طائفة إلى مياحي ستطلع ظهر الغد ...
حسناء..
سنقابل معهم غدا!

المنافسة الرفيعة





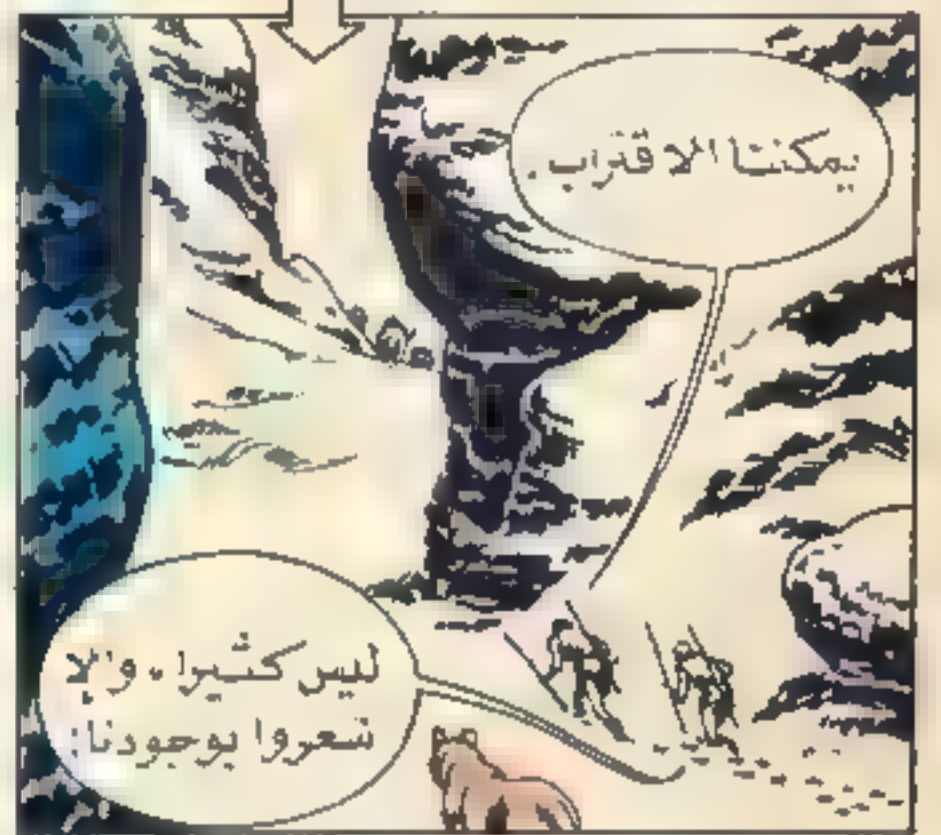
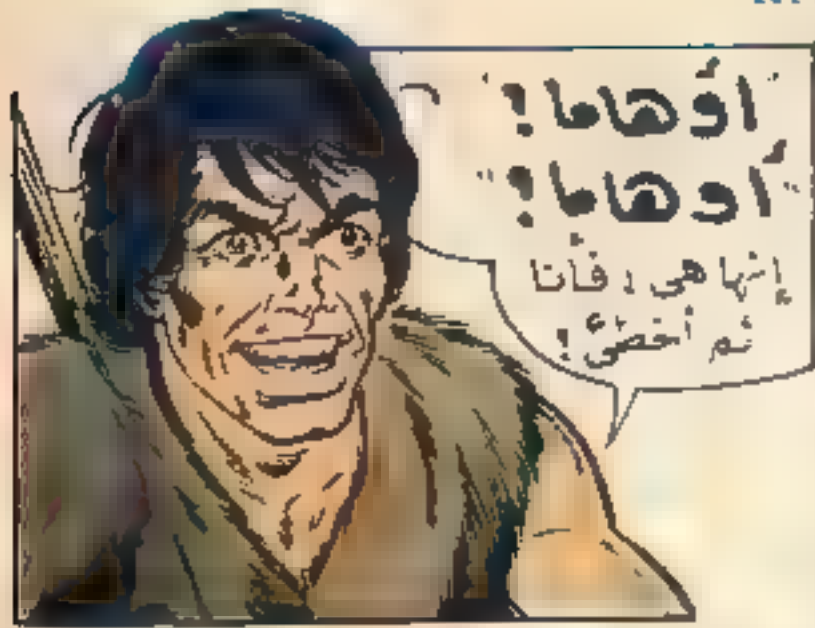
ميشيل وشايان



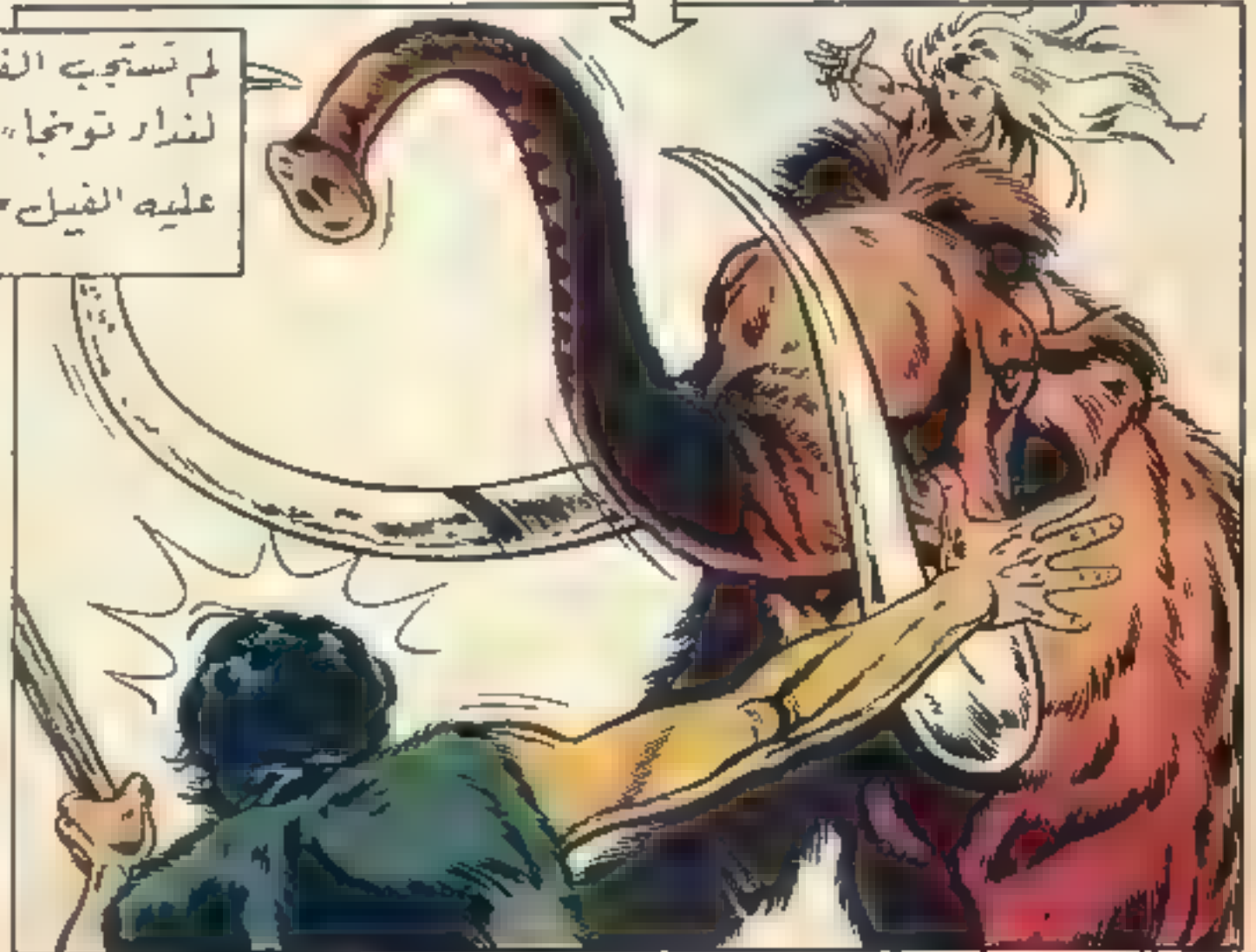
توك نجا



كانت تونجا، و نووت، يتبعان اثار الفيل .. واخيرا عمرا بعد غمار عاصم مكانه عشرينه ...



لم تستجيب الفتاة بالفعل
لنداء تونجا، وانارت
عليه الفيل مرة اخرى ..



سيد الضفد

اقتنع «تونجا» أخيراً بأن الفتاة
لن تستجيب لندائه ، فحاولت
الابتعاد ، ولكن ...



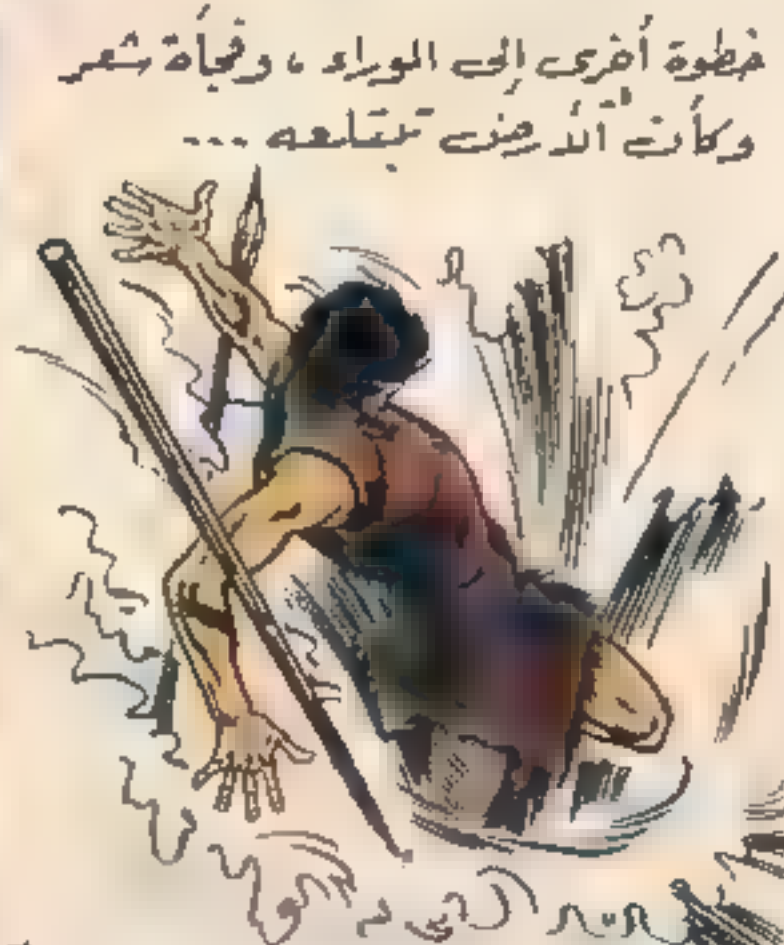
إهرب يا «تونجا»!
يستقل الفيل!



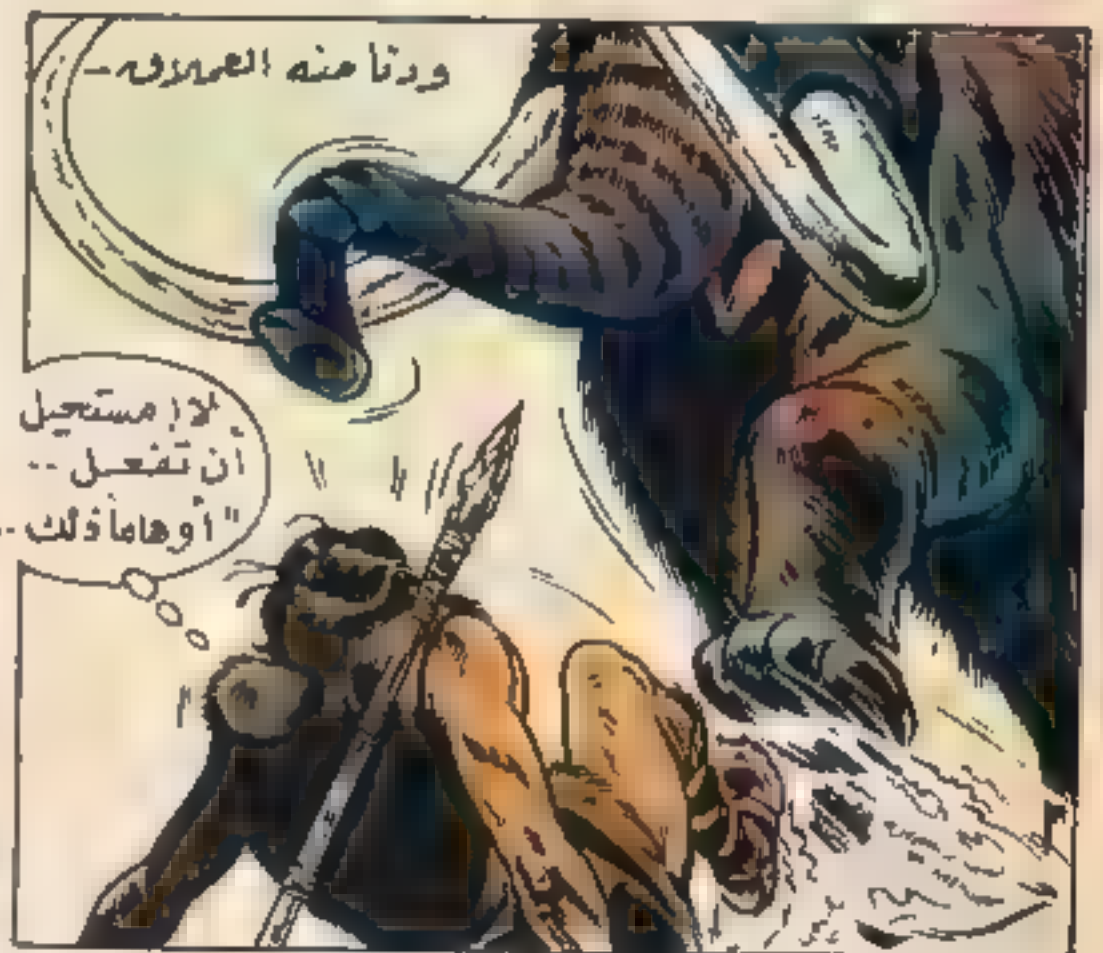
لا جدوى!
فأنا لا أستطيع التحرك
سريعاً على هذه
الثلوج!



انتهى
كل شيء؟



خطوة أخرى إلى الوراء ، وفجأة شعر
وكأنه الأرض تنقلعه ...

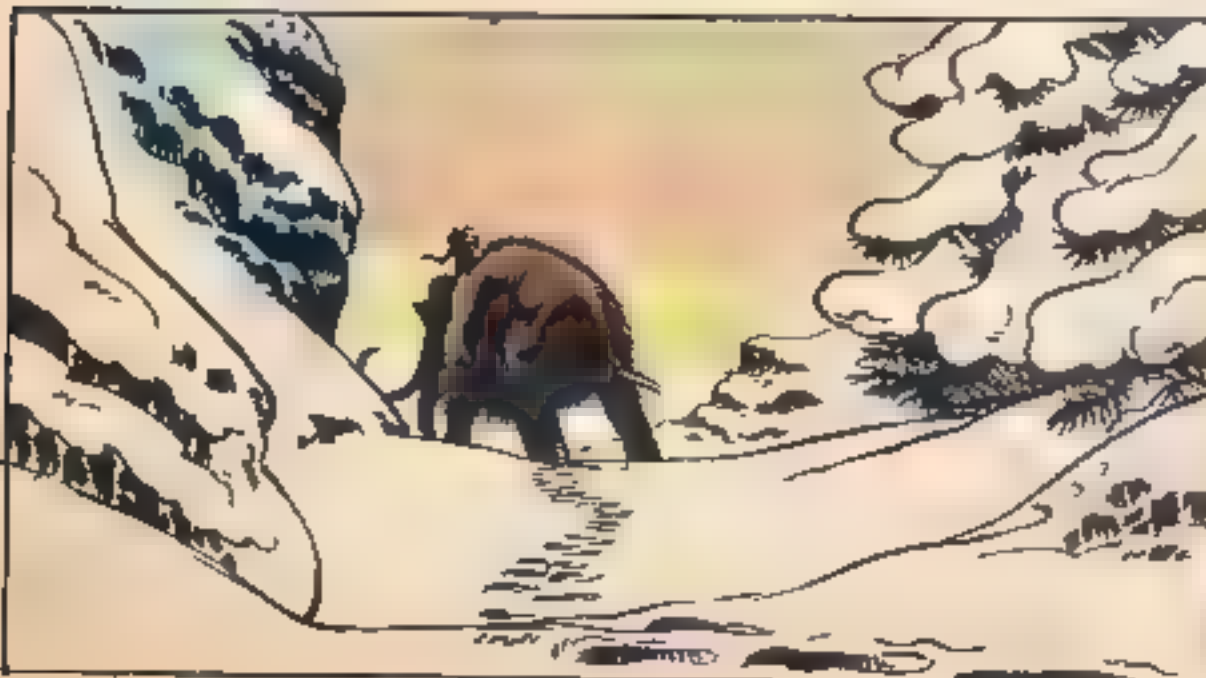


لا أستطيع
أن أفعل ...
أوه ما ذلك!

... وكما حدث في اللقاء السابق ، امتدّرت جليفاً القوي
وما لبثت أن اختفت وراء الصخور المكسوة بالثلوج .

ومولت نظراتها تمام
المكان الذي اختبأ فيه
«نورث» ونمو ...

ومدّت الفتاة على فيلها الذي
أوقفته بكلمة ، وقد مدّ عينيهما
القلق ..



تكملة



لهم بعد هناك
شك يا «نور»
في أنها «أوهاما»
أخذ منها هذا الموقف
لعدائي؟
إن هذا رأي أنا
أيضا لكن لماذا



إنه بخير إن
الحفرة لم تكن عميقة -
وقد خففت التلوج من
أثر الصدمة



لقد اختفت
المرأة والفيل لتسرع
فربما كان «توتجا»

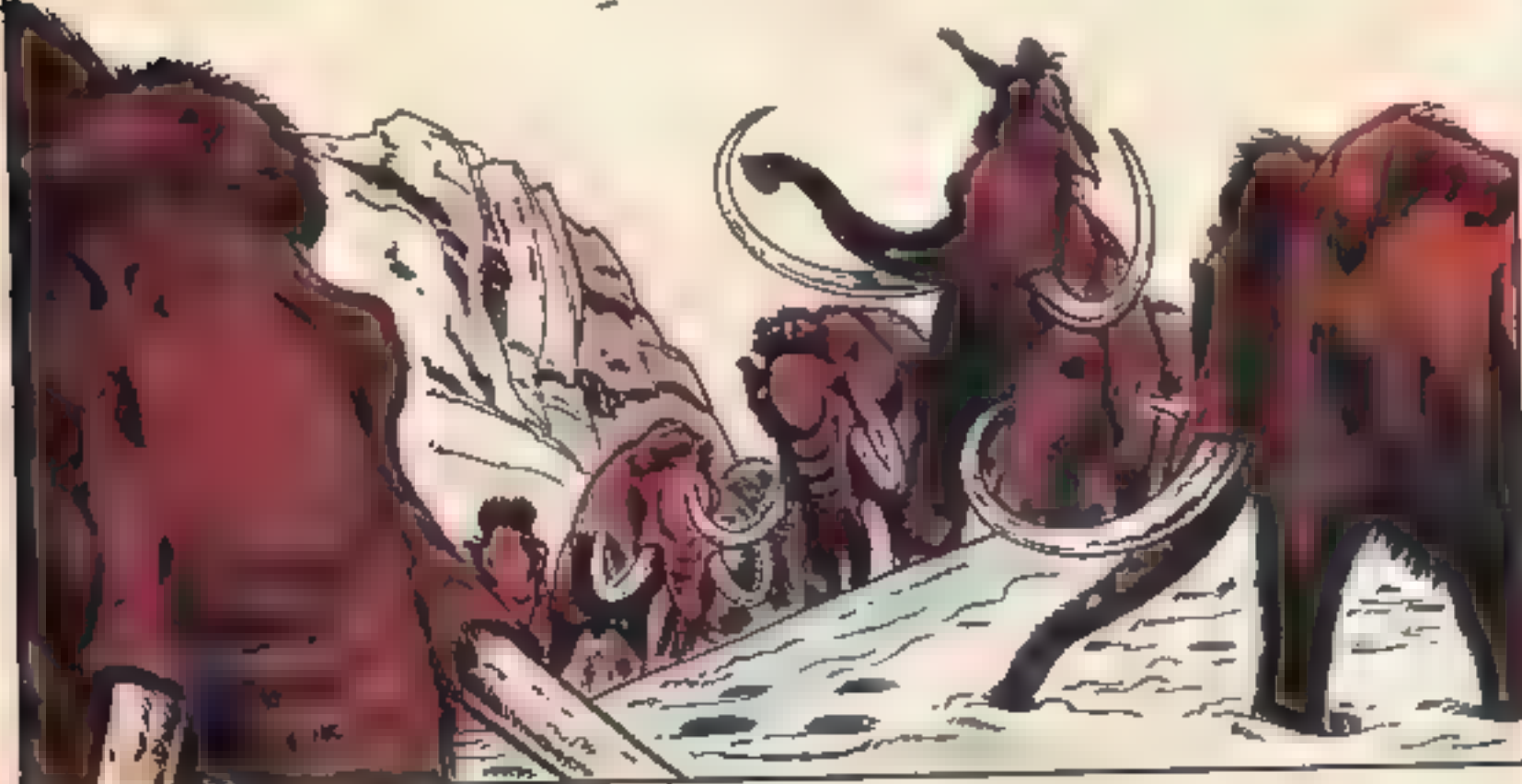


يجب أنت الحق
سها لا تقف على ما
يدور بخلدتها؟
إنها مجازفة
فهو لن تدع أحدا
يقرب منها



أف أجهل
السبب! فهذا
التصرف غير طبيعي!

وعلى سطح الجبل الشامع، أخذ رجل كان يمشي أكبر زكور
الفيلة يلقي أوامره وسط العشيرة...



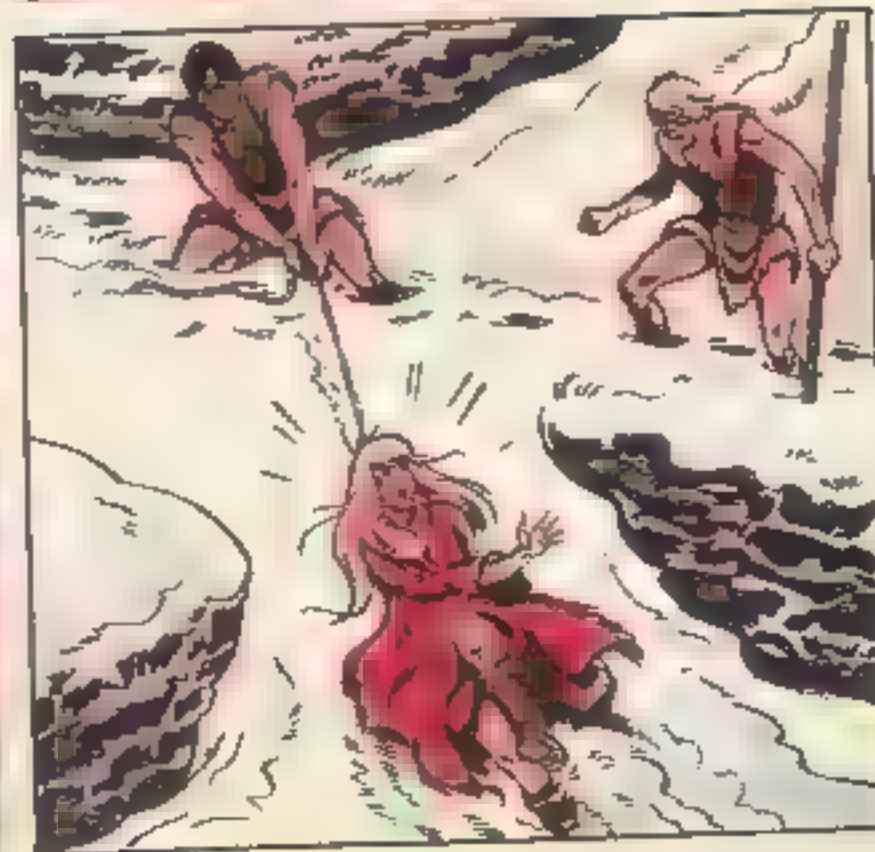
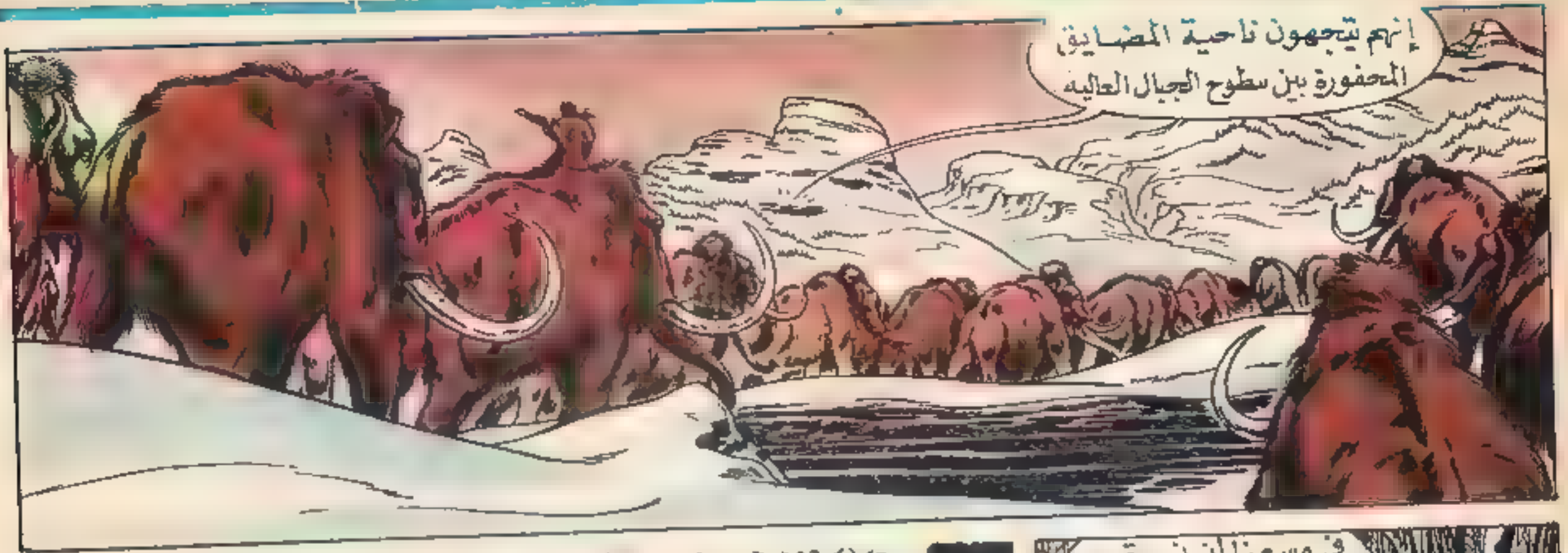
والشخص الغريب الذي لم يظهر حتى
الآن لن يتورع عن اعتراض طريقنا!
إنني أرغب في استرداد
«أوهاما» ولن أدع وسيلة
في سبيل تحقيق هذا
الهدف!



ربما كانت الفتاة قد أبلغت «الغريب»
عن مقابلتها لنا، وقد رأى أنه مت
الأفضل أن يغادر المكات؟

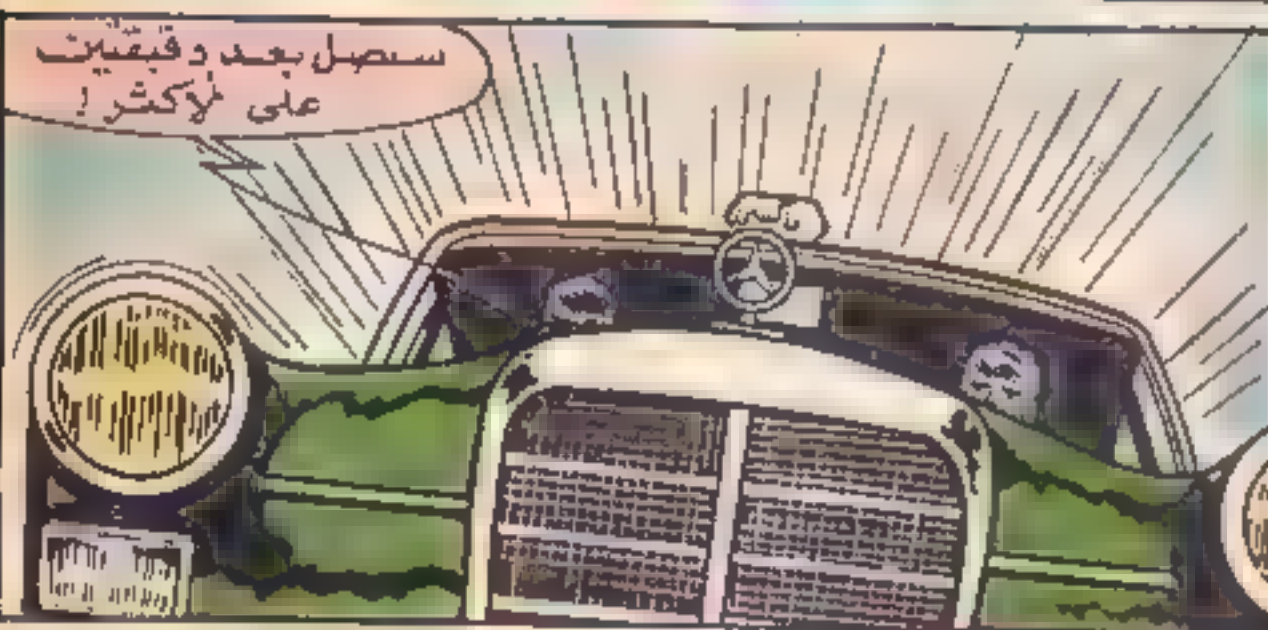


«نور» كأن جزءا مت
العشيرة يبدأ في السير!

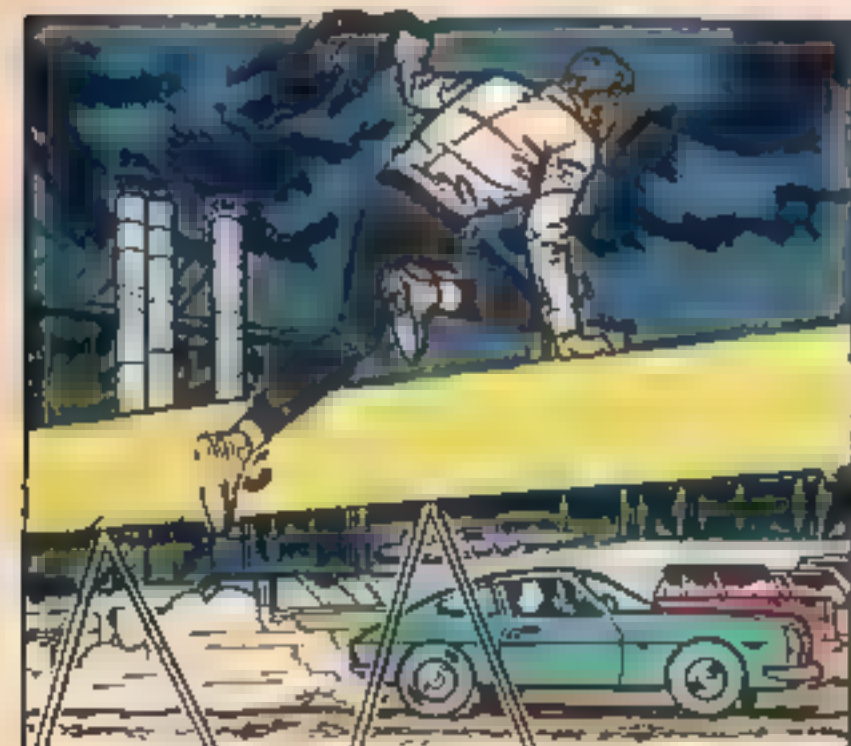


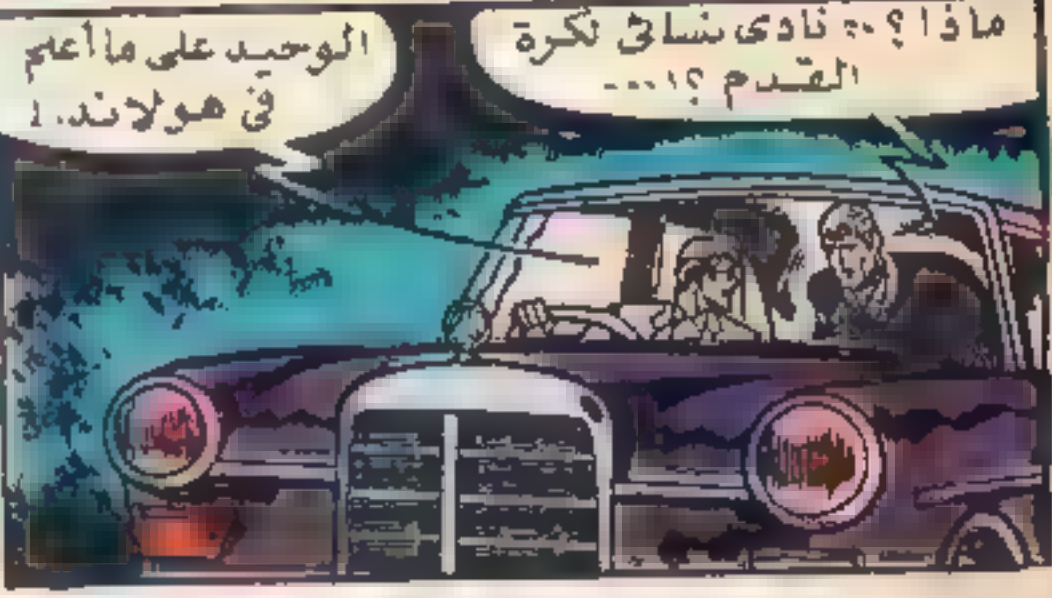
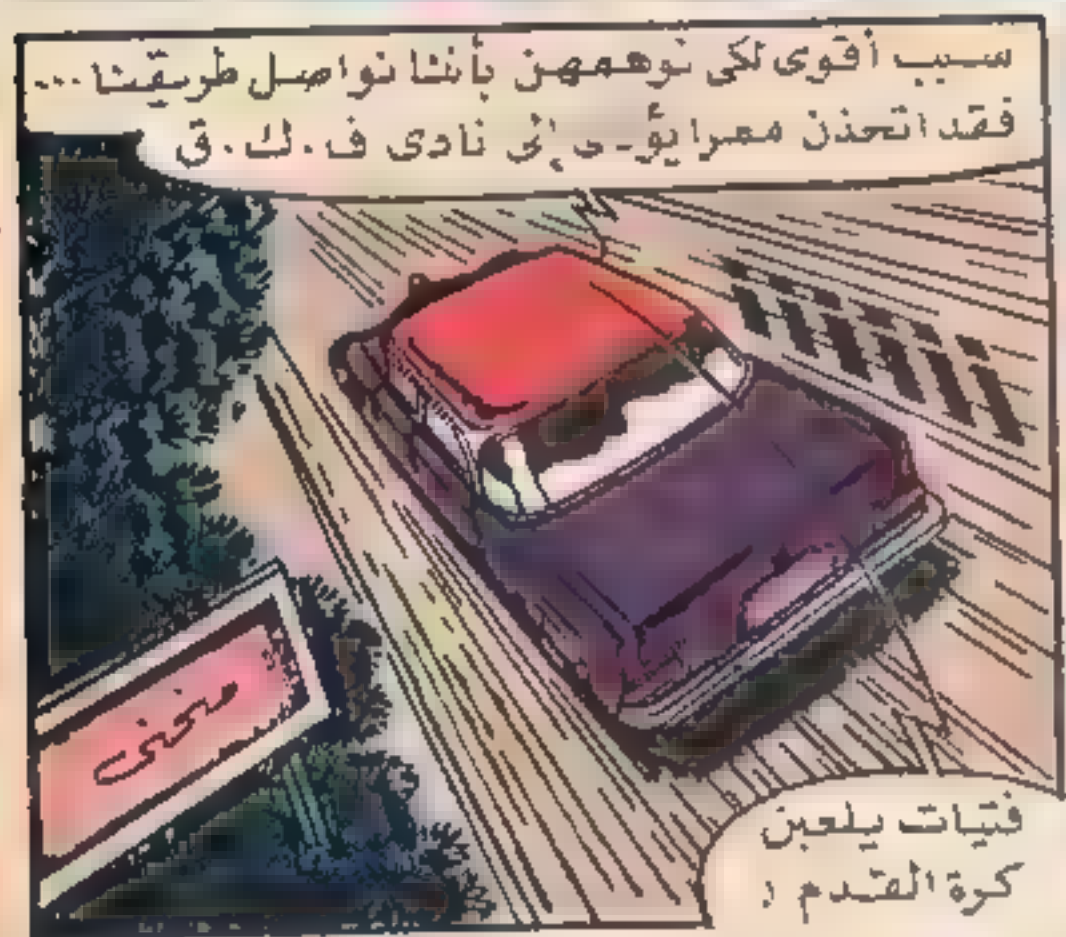


أصبحت المغنية "ميمي" بومكة أثار تقديمها استعراضاً تلفزيونياً.. والعرب أحمأ كانت ترمي فائلة "فانسان" الذي مرفأ له نفس المأأ أثار طباراة

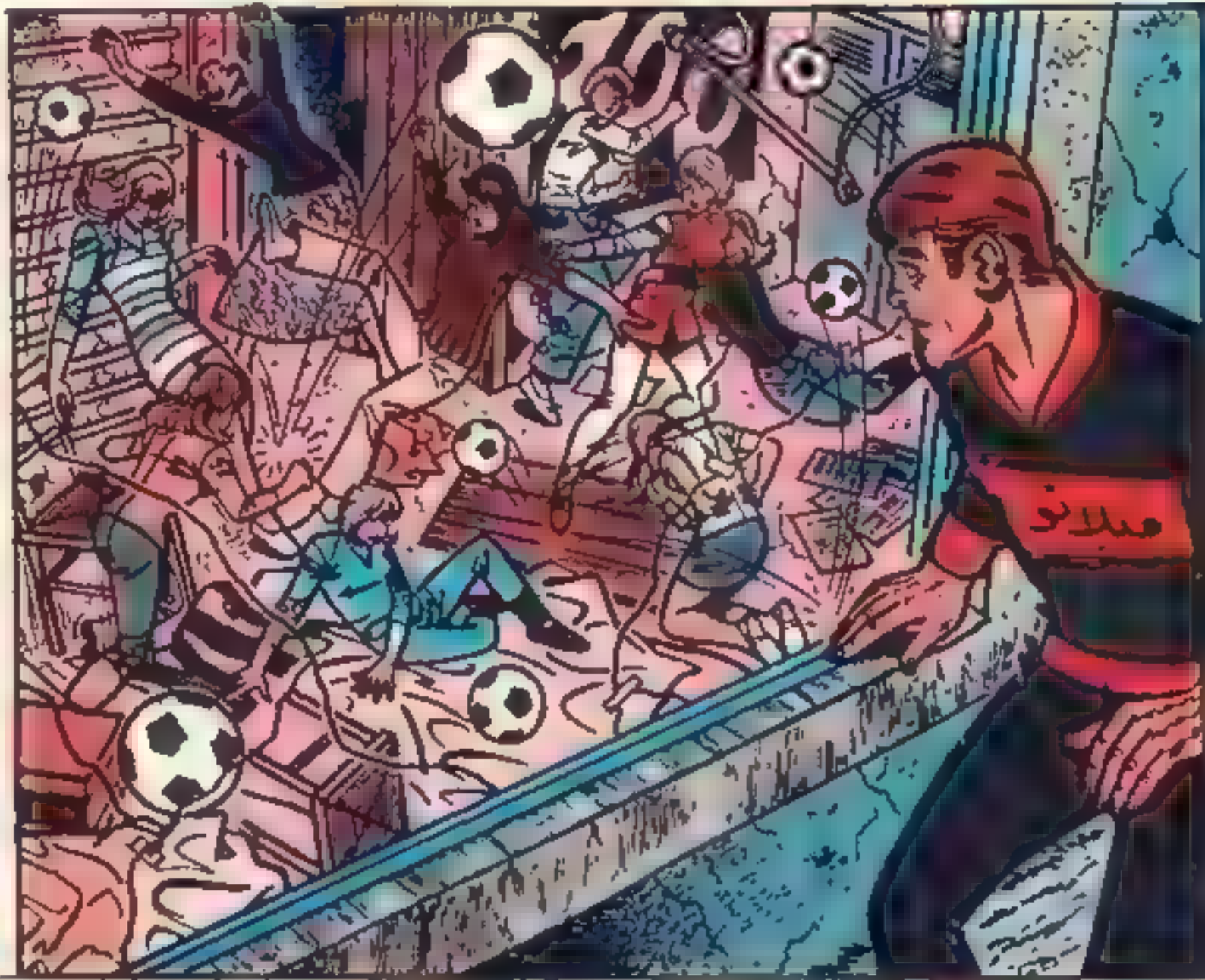
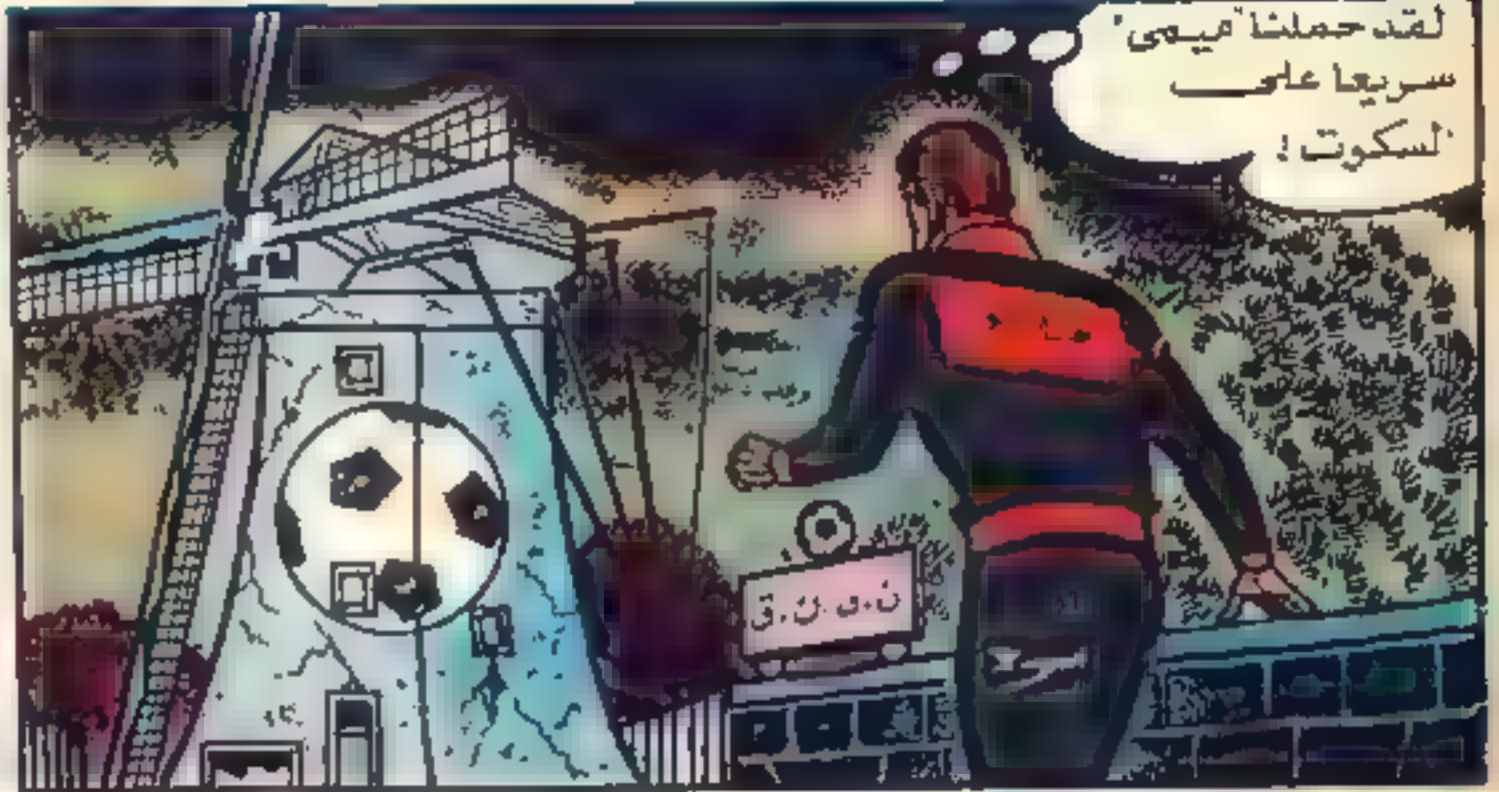


وما كسى فونش



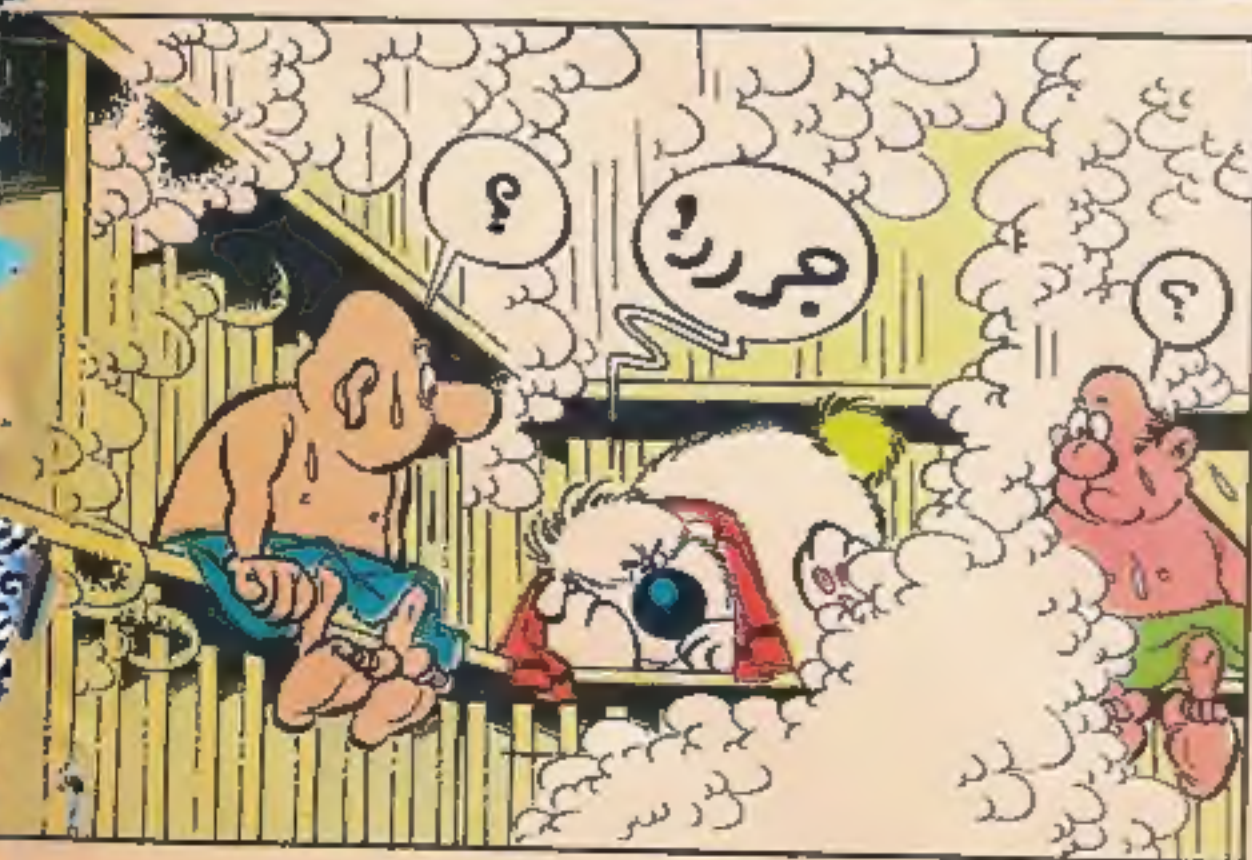


وما تسي فونت





الكلب الضخم





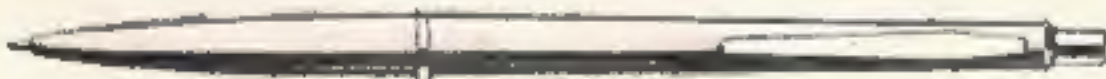
العدد القادم



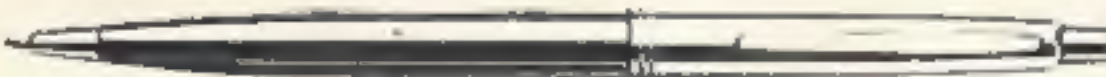
- تونجاسيد القيلة .
- مغامرة في أنشينا .
- كاپيتان وأمير الظلام .
- ميني جيب وماكسي فوت .
- إلى الغرب .
- المتافسة الرهيبة .
- ريك هوشيه يواجه الجراد .

BALL-POINTS Retractable - with refills

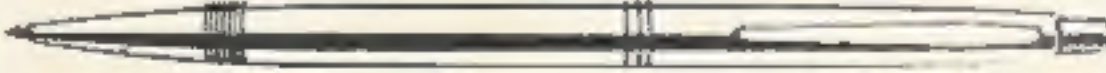
REYNOLDS
3 R
N 30



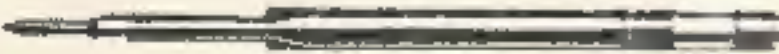
REYNOLDS
luxe
N 66



REYNOLDS
chrome
N 67



REYNOLDS
N 24
N 24 F



REYNOLDS
classique
N 25



روعة الكتابة
دقة الصناعة العالمية

Reynolds

ريڤولدز

الموزعون في جميع البلاد العربية

الشركة الشرقية للنشر والتوزيع

(مس.ب ١٤٨٩) - بيروت - لبنان

مناسبة بدء العام الدراسي الجديد

مغامرة ناذ



مغامرة في الفضاء



أحدث مجموعة ملونة

من

كتب الأطفال

باللغة العربية

تباع قريبا في

المكتبات الكبرى

حمارة في السير



السنجاب
وسارق الزهور



عروستي
الصغيرة
"برأسين"





عرب كومكس

www.arabcomics.net

هذا الموقع ليعرض القصص المصورة و لا يهدف للربح بل هدفه تطوير افكاره الأدبية لكك من يهتم بهذا الفن
الرجاء حذف هذا الطلق بعد قراءته و شراء النسخة الأصلية المصورة عند توفرها في الأسواق لدعم استمراريته